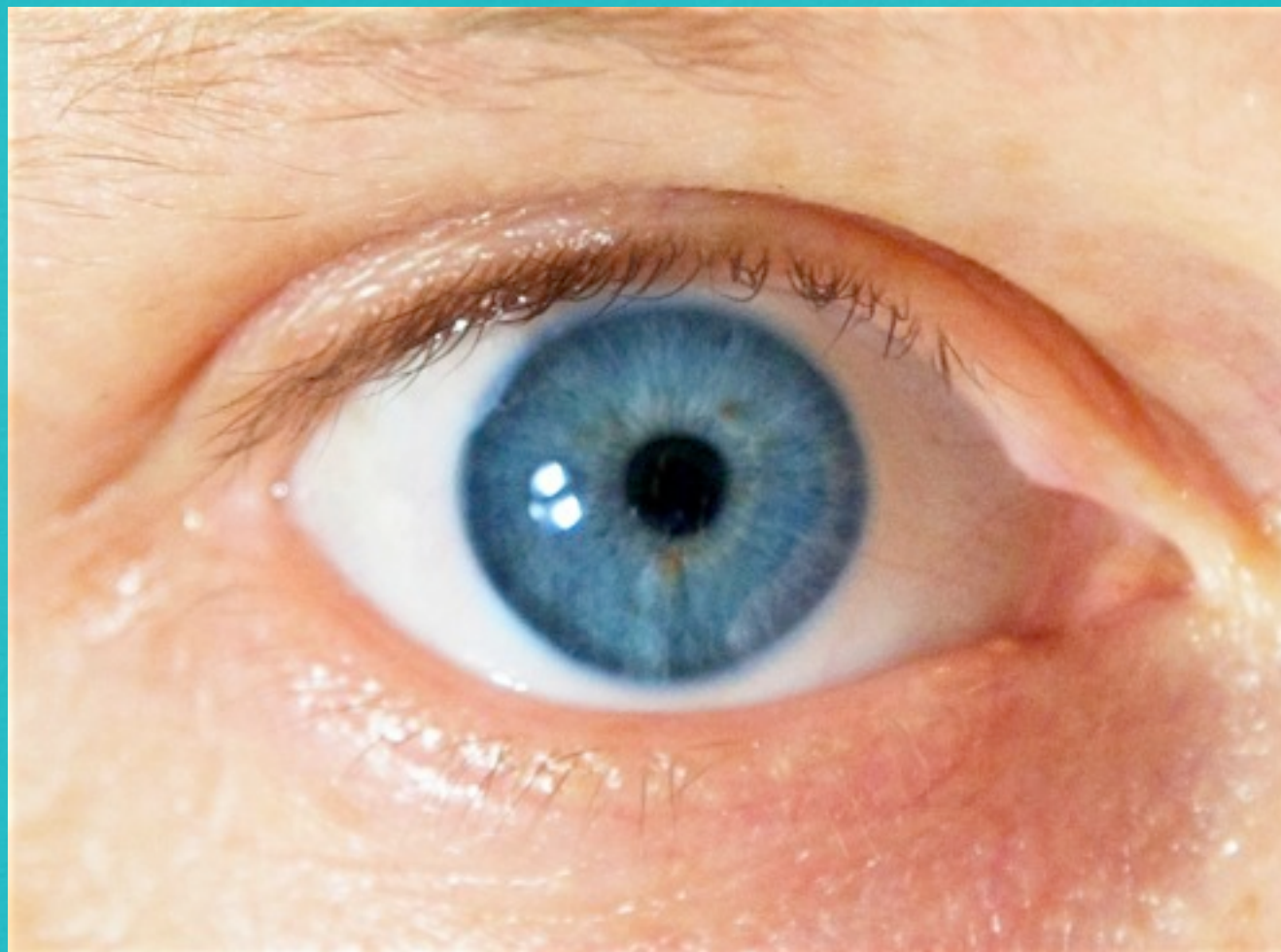




Aeg on ärgata

Sisukord



- 1.Sissejuhatus**
- 2.Illusioon**
- 3.Raha Maailm**
- 4.Tunnete anatoomia**
- 5.Tuleviku loomine**
- 6.Eesti tulevik**
- 7.Nooruse valem**
- 8.Ärkamine**
- 9.Autorist**

Sisukord

Sissejuhatus

Teadliku maailma ääremail	lk. 6
Normaalne	lk. 7
Infomüra	lk. 8
Selles raamatus	lk. 8

Illusioon

Infoväli	lk. 10
Harjutus: Mis on illusiooni taga?	lk. 11
Sinu illusioonis on auk	lk. 11
Päevauni	lk. 12
Autoriteet	lk. 12
Tähelepanu	lk. 13

Raha Maailm

Vabadus	lk. 16
Raha hind	lk. 17
Palju sa maksad?	lk. 17

Koloniaalmaa	lk. 19
Häbi	lk. 19
Elamata elu	lk. 20
Mis on sinu tegelik elukutse?	lk. 20
Rikkalt mõtlemine	lk. 21
Unistustes rändamine	lk. 21

Tunnete anatoomia

Kust tulevad tunded?	lk. 24
EGO	lk. 24
Aju treening	lk. 26
Süda	lk. 27
Alateadvuse keel	lk. 27
Äratundmine	lk. 28
Viha	lk. 29
Hea inimese haigus	lk. 29

Tuleviku loomine

Tulevik	lk. 31
Alateadvuse programmeerimine	lk. 31

Kaasaegsed mantrad	lk. 33
Laste programmeerimine	lk. 34
Valguse keel	lk. 35
Koopiamasinate tehas	lk. 37
Vastutus	lk. 37
Unistamine	lk. 38
Kohetegemise rõõm	lk. 39
Teekond	lk. 40

Eesti tulevik

Maha müüdnud	lk. 41
Innovatsioon	lk. 42
Uus põllumajandus	lk. 43
Maaelu	lk. 44
Eesti aastal 2050	lk. 44
Euroopa liit vs. Nõukogude liit	lk. 45
Eesti ökoküla	lk. 45
Kuhu jäi Eesti Kaitseväge?	lk. 45
Jonn	lk. 46
Uus peremudel	lk. 46

Globaalne tulevik	lk. 47
-------------------	--------

Nooruse valem

Uus uskumus	lk. 50
Uus toitumine	lk. 51
Õli maagia	lk. 52
Dieedi müüt	lk. 52
Toidu asendamine	lk. 53
Toidu kohtlemine	lk. 54
Vesi	lk. 54
Paastu ime	lk. 55
Külm ja Kuum	lk. 55
Energia säilitamine	lk. 55
Elu ilma menstruatsioonita	lk. 56
Seksuaalenergia jagamine	lk. 56
Rõõm on rohi	lk. 57

Ärkamine!

Vabanemine Suitsetamisest!	lk. 60
Vabane Prillidest!	lk. 60
Vabane rahustitest!	lk. 62

Vabane alkoholist!	lk. 62
Vabane suhkrust!	lk. 62
Vabane sõltuvustest!	lk. 63
Vabane kohustustest!	lk. 63
Vabane kortsudest!	lk. 64
Vabane sundmõtetest!	lk. 64
Vabane negatiivsetest emotsioonidest!	lk. 64
Ole oma filmi staar!	lk. 66
Peata maailm!	lk. 66
Äratus!	lk. 66
Ärata Vaatleja eneses	lk. 67
<u>Autorist</u>	
Minu lugu	lk. 69

Sissejuhatatus



Mu mõttekäik on
niivõrd huvitav ja
paeluv,
et kuidas saaksin
seda mina mõista,
mis mind siin elus
tegelikult paelub
ja kuhu üritan ma
kogu aeg võista.

See rännak tundub
kestab igavesti
ja pole vahetki,
kuhu tee mind viib
Ma astun edasi ja
kõike kogen hetkes
vaid nii saan Tunda
mis on elu riim.

Sissejuhatus

Sisukord:

1. Teadliku maailma ääremail
2. Normaalne
3. Infomüra
4. Selles raamatus

Teadliku maailma ääremail

Meie mõistus üritab küündida nii mikro kui makrokosmose ääremadele. Tegelikult on reaalsuse piirid meie mõistuse jaoks hoomamatud. Ei saa ju oma eluea jooksul teha füüsiliselt tiiru ümber galaktika või üle lugeda oma keha rakke. Oleme tunnistanud kahe maailma vahel ja saame neid mõõta, võrrelda, arvutada ajas. Oleme enda teada ainukesed, kes elavad ajaarvestusega. Inimese asukoht sellel mõõdete skaalal on üpris keskel. Oleme tunnistanud kahe maailma äärmuse olemasolule ning saame võrrelda neid lõputuid reaalsusi, mis eksisteerivad korraga samas hetkes. Lisaks on inimene välise maailma interpreteerija, kes tutvustab seda oma sisemaailmale, mis on sama piiritu ja lai. Kõik need maailmad eksisteerivad samas hetkes ja samas ilmaruumis, on unikaalsed ja kordumatud. Igaüks meist saab omale valida huvitava eluaspekti, mida lähemalt uurida. Kellele pakub huvi astronoomia, keda paelub mikrobioloogia, mõnda meist numeroloogia või hoopis psühholoogia. Igas valdkonnas saab mõistus minna lõputult kaugele ning jõuda järeldusele, et universium on lõputu.

Oleme laiendanud oma teadvuse piire nii palju, et meile tundub inimese eksistents siin ilmas ülimalt habras ja mikroskoopiline. Samas tuleb endale meelde tuletada, et meie ise oleme osa loojast. Enamus sellest maailmast eksisteerib siin ja praegu: Meie jaoks ja tänu Meile. Maailm on meie ühisteadvuse vili ja hõlmab kõiki seaduspärasusi ja nähtusi antud hetkes ja ilmaruumis.

Kogu info, mida vastu võtame, nii seest kui väljast, kujundab meie tõekspidamisi ning maailmavaadet. Meie keha ongi välis- ja sisemaailmast tuleva info interpretatsioon. Me püüame välismaailma kaudu enda kohta rohkem teada saada. Samas tuleb kasuks keskenduda oma sisemaailmale, sest sealt tulev info on veelgi rohkem kooskõlas meie tegeliku olemusega.

Normaalne

Meile öeldakse, mis on ilus, mis moes, kuidas riietuda, mis soengut kanda. Normaalne on kaasaegse ühiskonna normidele vastav. Kes määrab selle, mis infot välismaailmast saame ja mida oma normideks tunnistame?

- Normaalne on näiteks veeta üle poole oma elust kellegi heaks tööd tehes.
- Normaalne on lasta oma lapsi kasvatada võõrastel inimestel.
- Normaalne on elada üksteise peal väikestes karpides.
- Normaalne on oodata riigilt, et see sinu eest kõik korda ajab.
- Normaalne on selle eest maksta riigile 85% oma sissetulekutest.
- Normaalne on maksta joogivee eest.

- Normaalne on arvata, et meie tervise eest vastutavad haiglad ja apteegid.
- Normaalne on uskuda, et me kõik jääme vanaks.
- Normaalne on olla abielus kahekesi truult elu lõpuni.
- Normaalne on hävitada inimesi riigi huvides.
- Normaalne on hävitada loodust tarbimise huvides.
- Normaalne on süüa “surnuks” kuumutatud toitu või keemiat.

Normid on ühiskonna poolt loodud ja edasi päritud põlvest põlve. Normid on paika pandud süsteemi poolt. Inforuum määrab mängureeglid ehk ühiskonnannormid, mille järgi peame käituma. Meie ise saame oma norme muuta. Selleks peame end analüüsima ja vajadusel korrigeerima ka tõekspidamisi. Meie praegused tõekspidamised on sisestatud meile juba aegunud süsteemi ja vana generatsiooni poolt. Teise olulise osa meie mõttemaailmast kujundab kaasaegne meedia. See info, mis me endasse ammutame, ei pruugi üldse olla kooskõlas meie tegeliku olemuse ja soovidega. Infomüra, milles igapäevaselt viibime, raskendab keskendumist oma sisehäälele.

Infomüra

Välismaailmast tulev info tuleb kolmest peamisest allikast. Meie inforuumi valitsevad riik, meedia ja brändid. Nad jagavad 80-100% meie ärkveloleku ajast. Nende jaoks, kes jäävad magama televiisori, raadio või arvuti ees, isegi rohkem. Infomüra saadab meid kõikjal: internetis, ajalehtedes, televisioonis, tänavareklaamis, raadios, tööl või koolis. Sellest moodustub kaasaegne reaalsus, mida oma tähelepanuga toidame. Tehke lihtne eksperiment oma tavalisest päevast. Arvutage kokku:

- kui palju te päeva jooksul istute internetis?
- kui palju loete midagi oma telefonist?
- kui kaua veedate televiisori ees?
- mitu minutit kulub ajalehtedele või ajakirjadele?
- kui kaua viibite poes?
- kui kaua istute raadio saatel oma autos?
- ning lisage siia veel teisigi viise, kuidas te puutute kokku meediaga.

Arvutage aeg kokku ja liitke sellele uneaeg. Kui palju jääb teil ööpäevast aega üle iseenda jaoks? See peaks olema teie kvaliteetaeg! Selles raamatus õpetan, mida oma kvaliteetajaga peale hakata, et oma elu soovitud suunas muuta.

Selles raamatus

Vaatlen ühiseid mõttemustreid ja uurin, kust need alguse saavad. Õpetan rändama alateadvuse lõputus maailmas- kuidas oma alateadvust kuulata. Mõtestan lahti tunnete päritolu ja vajaduse. Räägin laste kasvatamisest, programmeerimisest. Mõtisklen tuleviku üle ning fantaseerin, millisena me tulevikku näha sooviksime? Raamatus on palju juttu meie riigist. Juttu tuleb põhjustest, miks tänapäeva inimesed nii palju kannatavad. Räägin raha väärtusest kaasaja ühiskonnas ning kuidas elu paremale järjele tõsta. Siin raamatus tutvustan enda maailma-vaadet. Kirjeldan illusiooni, milles me elame. Tutvustan oma erinevaid tehnikaid, kuidas kogeda illusiooni tahke. Õpetan olema teadvel, treenima oma aju ja noorendama oma keha. Kutsun teid kaasa rännakule oma sisemaailma.

Illusioon



Anastasia Skalkina sisekujundus 2010 a.

Illusioon on meie peas
joonistatud maal. Värvideks
kasutame uskumusi,
tõekspidamisi, õpetusi ning
isiklikke kogemusi.

Illusiooni pintsliks on meie
tähelepanu ning lõuendiks
on hetk, milles viibime.

Iga muutus tuleneb meie
soovist, sest meie oleme
loojad. Illusioon ongi meie
reaalsus, nagu me seda
näeme.

Illusioon

Sisukord:

1. Infoväli
2. Harjutus: Mis on illusiooni taga?
3. Sinu illusioonis on auk
4. Päevauni
5. Autoriteet
6. Tähelepanu

Infoväli

Aju on kogu aeg infole avatud. Väljastpoolt tulevat infot võtame vastu oma meelte abil. Töötleme ja salvestame selle, kasutades oma teadlikku meelt. Kui teadlik meel on hõivatud oma mõtetega, siis salvestab infot alateadvus. Nendel hetkedel oleme autopiloodil. Alateadvus salvestab kogu info vahetpidamata. On tõestatud, et kogu meie eluea jooksul kogunenud info on meis alles ja sellele on võimalik ligi pääseda erinevatel viisidel, isegi kui me seda ei mäleta. Me nagu kirjutaksime raamatut. Infomaht kõvakettal on isegi võimalik välja arvutada.

Näiteks, kui aju võtab vastu visuaalset infot 25 kaadrit sekundis ja määrame ühe kaadri suuruseks näiteks 25MB, siis seitsmekümne eluaasta jooksul salvestame visuaalsesse mällu 1,4 Miljonit TB infot. Arvestades meie tehnoloogia kiiret arengut, ei ole see andmemahd varsti enam sugugi astronoomiline.

Füüsika tunnis 1994. aastal näitas õpetaja meile flopiseadet ja ütles, et sinna mahuvad peale kogu Tartu Maarjamõisa haigla patsientide haiguskaardid. Praeguseks on tavapoest võimalik osta omale 32 000 korda mahukam andmekandja, mis mahub väikese sõrme peale. Füüsika tunnis võtsime aineosakesed lahti kuni aatomi tuumani ja selgus, et 99% ainest on tühjus. Igas aatomis olid vaid positiivsed ja negatiivsed elektrilaengud. Aastaid hiljem, kui hakkasin uurima kvantfüüsikat, sain ma aru, mis roll on elektronidel, prootonitel ja neutronitel aatomi sees. Üheskoos moodustavad need bit'id. Samasugused infolaengud

kuvavad meile infot läbi interneti. Kogu info, mis on sinu iPadis või arvutis, koosneb samasugustest bit'idest. Reaalsus, nagu me seda näeme, esemed, kivid, taimed ja loomad, koosnevad vaid infoosakestest. Sellist asja, nagu mateeria või aine, ei olegi olemas. Kui siis ainult ainult meie peas. Tunnetame maailma läbi oma viie meele ning tänu sellele usume, et see on päriselt olemas. Nii me siis hõljume selles infoväljas ja usume kõike, mida oma meeltega tajume. See on justkui unenägu, mis tundub nii tõene, et raske on sellest ärgata. Uskudes sellesse maailma, hakkame samamoodi looma, sest igaühele meist on kaasa antud mitte ainult selle maailma tajumise, vaid ka loomise võime. Viibime illusioonis, mida me ise juhime, paha tihti enda teadmata. See on teaduslikult tõestatud fakt, sest kui võtta algosakesteks lahti ükskõik milline mateeria, siis järele jääb vaid tühjus. Teadlased on tõestanud eksperimentidega ka inimese loomisvõime. Selliseid eksperimente kirjeldab professor Bruce Lipton raamatus: "Spontaanne Evolutsioon".

HARJUTUS: MIS ON ILLUSIOONI TAGA?

Kui Sa soovid näha illusiooni taha, siis pane silmad kinni ja aseta sõrmenukid silmalaugudele nii, nagu hõõruksid oma silmi hommikul. Nüüd vajuta kergelt silmamunade peale ja pane tähele, mida sa hakkad nägema? Mida tugevamalt vajutad, seda heledamaks lähevad värvid. Võta sõrmed ära ja pilt läheb tumedamaks tagasi. Vajuta jälle ja tulevad uued kujundid. Kui näed keskel eredat kujundit, siis proovi seda silmadega liigutada. Kõiki neid mustreid saad ise muuta ning kui kauem harju-

tada, suudad luua selgeid pilte. Kui sa nüüd silmad avad, näed laiike oma silmade ees. Need laigud on augud Sinu illusioonis, mis hajuvad ära mõne minuti möödudes. Sinu illusioon paistab läbi! Keskendu aukudele, mitte reaalsusele, mida näed. Proovi nüüd veel silmi sulgeda ja avada. Sa näed illusioonist läbi. Vaatle enda ümber, uuri esemeid toas või vaata õue. Sinu nägemine on paranenud. Lisandunud on värve ja teravust. See parandab sinu silmade verevarustust. See harjutus ei olnud sinu nägemisele kahjulik, pigem avas Sinu silmad.

Sinu illusioonis on auk

Elad illusioonis, mida sa iga päev lood. Kuid visuaalse illusiooni sees on auk- Päike! Kui sellesse vaatad, põletab see sinu vaatevälja augud, kust kaudu sa näed illusioonist läbi. Mõne aja pärast need augud kaovad. Päike aitab luua oma illusiooni, täites kõik valguse, varjude ja värvidega. Kui otse päikesesse vaadata on ohtlik siis tasub vaadelda silmanurgast. Päike täidab meie silmad valgusega ja toidab meie keha äärmiselt vajaliku D-vitamiiniga. Põhjamaal elades tuleb kasutada päikese käes viibimiseks igat võimalust. Vähem kasutada päikeseprille ja vaadata õue päriselt, mitte vaid läbi aknaklaasi, sest olles valgusolendid, vajame otsest valgusenergiat, et olla noor ja terve. Maailmas on mitmeid koolkondi, mis tegelevad igapäevaselt päikese vaatamisega.

Päevauni

“Me oleme samast ainest, millest on tehtud uni.”

W. Shakespeare

Paljud iidse hõimud nimetavad meie ärkveloleku seisundit päevauneks. Kui vaadelda sündmusi, mis toimuvad unes, siis tihti on need kaootilised ega allu loogikale. Kuid üks reegel on: kõige unes toimuva autoriks on unenägija ise. Sa ise lood kõik tegelased, kohad ja objektid. Unenäos on kõik sinu enda loodud. Kui sul õnnestub saada teadlikuks oma unenäos, siis võid suunata inimeste ja tegevuste kulgu. Seda tehnikat õpetab näiteks oma raamatutes Mihail Raduga. Unes toimub kõik hetkega. Piisab vaid mõttest lennata ja sa oledki õhus. Ärkveloleku ajal on maailm palju inertsem ning soovide täitumist takistavad uskumused. Siiski, unenäo- ja päevane maailm on väga sarnased. Päeval sa samuti lood kõik tegelased. Võtad infot ühisest infoväljast ning kujundad selle oma reaalsuseks. Kõik sinu soovid täituvad, kuid teatud viitega. Päevaunes olevad seaduspärasused on püsivamad, kuid ka siin ei ole miski igavene. Sa ise oled oma reaalsuse valitseja, kuid sul on omad Autoriteedid.

Autoriteet

Väikesest peale on inimene saanud õpetusi vanematelt, kasvatajatelt, õpetajatelt jne. See on oluliselt vähendanud lapse usku oma võimetusse. Laps usub tegelasi oma unenäos rohkem, kui iseend.

HARJUTUS:

Joonista näod oma sõrmedele ning siruta käed enda ette välja. Nüüd anna igale sõrmele oma roll: isa, ema, õde, vend, õpetaja, ülemus, abikaasa, sõber, politseinik, arst. Sinu sõrmedest



on saanud äkki Autoriteedid. Sa isegi ei kahtle enam selles, mis nad sulle räägivad. Kuidas saab ükski sinu tegelastest teada sinu kohta rohkem kui sina ise?

Iga kord kui järjekordne autoriteet tuleb ütlema, mida tegema pead või kuidas asjad käivad, kujuta teda ette oma sõrmena ja otsusta siis, kuidas peaksid talitama. Ära kunagi kahtle enda õiguses, isegi siis kui eksid! Meid on lapsena õpetatud, et vanema sõna peab kuulama, et vanematel on alati õigus. Kuid tegelikult on noorem generatsioon vanemast alati targem. See autoriteedi programm pärsib meie arengut ja hoiab kinni suurt potentsiaali.

Tähelepanu

Tähelepanu on meie suurim relv, kuid loovutame selle üsna kergetäoliselt teistele.

Su tähelepanu, mida sina annad

Ükskõik missugusel kujul

See määrab sinu eluajal

Kogunenud kogemust

Miks püüavad kõik asjad sinu ümber

Su tähelepanu nõnda kiivalt, korduvalt?

Miks kõige targemadki inimesed sinu kõrval

Püüavad näida sinust targemad?

Su tähelepanu vägi on niivõrd tugev,

et ellu äratab ka kuivand puu

Su vägi algab sinu pilgust

Ning sellele järgneb kõik muu

Energia jälitab su pilku

Se väestab igat sinu puudutust

Su tähelepanu all vaid toimub elu

kõik ülejäänud on viirastus.

Tuleme tagasi päevaune juurde. Kui meie loome reaalsust, siis ainus reaalsus on see, mida hetkes näeme, kuuleme ja tunnetame. Juba iidsete Idamaised õpetused räägivad, et tähelepanule järgneb energia. Näiteks, kui soovime juhtida energiat kehas, siis selleks on vaja juhtida tähelepanu teatud punktidesse. Ka poliitikud, ettevõtted, meedia üritavad võita meie tähelepanu. Inforuumis käib sõda meie tähelepanu eest. Miks see nii on? Just seepärast, et infokogumid toituvad meie tähelepanu energiast. Mida suurem emotsioon kaasneb tähelepanuga, seda suurem laeng jõuab infokogumisse*. Seejuures tähelepanu positiivsus või negatiivsus ei ole nii oluline. Nagu füüsikas ei ole oluline energia laengu polaarsus: nii negatiivne kui positiivne laeng kannavad ühesuurst võimsust. Siiski, negatiivset emotsiooni on tänapäeval lihtsam inimestelt kätte saada. Seetõttu on uudised täis õnnetusi ja halbu sõnumeid. Mida rohkem anname tähelepanu ajalehtedele, uudistele, tööandjale, arvutimängudele, e-mailidele, televiisorile, seda vähem on meil väge oma unistuste ja soovide materialiseerimiseks. Just selles kontekstis me olemegi süsteemi patareid, nagu seda illustreeriti filmis: [“Matrix”](#). Selle teose ulmeline süžee on juba saanud meie reaalsuseks, kuid veidi pehmemal ja meeldivamal kujul. Me ise soovime, et uni kestaks. Meid ostetakse ära tehnoloogilise meelelahutusega, saades vastutasuks kogu meie tähelepanu.

Infokogum - Inforuumis moodustunud kollektiivne mälu, mis kogub energiat ja tõmbab endasse aina enam liikmeid. Infokogumiteks on riigid, religioonid, rühmitused, perekonnad. Anatoli Nekrassov nimetab infokogumit egregoriks. Vadim Zeland kirjeldab sama nähtust nimega Pendel.

Raha Maailm



**Raha võim on tänapäevases
ühiskonnas ülim.**

**Kõik, kes püüavad sellele
vastu seista, peavad tooma
ohvreid.**

**Raha ei suuda tagasi tuua
tervist ja kadunud inimest.
Kõik muu on ostetav.**

**Raha on üks suurimaid
illusioone kaasaegses
maailmas.**

Kallimaga Paris Hotellis, Las Vegases 2011

Raha Maailm

Sisukord:

1. Vabadus
2. Raha hind
3. Palju sa maksad?
4. Koloniaalmaa
5. Häbi
6. Elamata elu
7. Mis on sinu tegelik elukutse?
8. Rikkalt mõtlemine
9. Unistustes rändamine

Vabadus

Tõeline rikkus on omada aega. Vaba aeg on suurim vara. Kui saame vaba aja väikestes doosides, siis ei oska me sellega midagi peale hakata. Joome ennast täis või läheme paremal juhul kalale, kuid ikka joome ennast täis. Me ei teagi, mis vabadus on. Seda ei ole kunagi näidatud. Alates esimestest eluaastatest koosneb meie elu lasteaedadest, koolist, keskkoolist, ülikoolist, esimesest töökohast või jälle ülikoolist. Siis on ühised trennid, laulutunnid. Meile kogu aeg korrutatakse, et muidu me ei saa sotsiaalseks- ei saa hakkama.

Oma teadlikust elust olen kaks aastat olnud vaba ja alles nüüd hakanud aru saama, mis vabadus tegelikult on? Kui ma ei pea enam vaatama kella, kuupäeva või ei pea muretsema selle pärast, kas jõuan õigeks ajaks tööle.

Vana süsteem kasvatab inimestest orjasid, kes saavad lubada endale vaid kaks päeva vabadust nädalas ning puhkuse kord aastas. Inimeste jaoks on see normaalne. Meid on niimoodi kasvatatud. Vastutasuks saame süüa ja koha, kus magada. Tegelikuses on igal inimesel sünnijärgne õigus toidule ja mugavustele. Iga inimene sünnib siia selleks, et teostada oma unistused, mitte veeta eluaastad koolipingis, firma või riigi hüvanguks tööd tehes. Meie väärtushinnangud ei vasta meie tegelikele vajadustele. Huvid ja unistused on meile peale surutud. Vabadus tundub niivõrd küündimatu. Me ei oska enam muust unistadagi,

kui rahast. Kui küsida inimeste käest, mida nad kõige rohkem ihaldavad, siis paljud vastaksid: "RAHA" !

Raha hind

Raha on tegelikult vaid vahend orjusest vabanemise teel. Inimene ei vaja raha- see ei kõlba süüa. Inimene vajab vabadust ja inimlikku elu. Meie unistused ei ole ülemäära suured. Rahast on saanud kultuse objekt ja õnne valem.

Kas raha eest saab osta armastust? Kindlasti! Raha eest saab tänapäeval osta väga siirast ja tugevat armastust ning hoolivust veel kauba peale. Nägin seda oma silmaga Mehhiko striptiisiklubisid külastades USA piiräärses linnas, Tijuani's, kus on prostitutsioon peamine äri. Seal kohtub väga seksikaid ja temperamentseid Lõuna-Ameerika neide, parimaid kogu Mehhiko pealt. Võid osta omale kallima, kes sõna otseses mõttes hakkab sind jumaldama. Need tüdrukud on siiralt nõus maha jätma kogu oma töö ja elu, et veeta oma elupäevad koos sinuga. Kui sa aga teatad neile, et raha on otsas, lõhkeb see ilus roosa mull silmapilkselt. Sarnaseid pilte võib maailmas kohata mujalgi. Ma usun, et ka siinsamas Eestis.

Kas raha teeb Sind õnnelikuks? Loomulikult! Kui vaatad oma kontojääki ning avastad sealt kuuekohalise numbri, siis hüppad rõõmust lakke. Enamus meie muresid on seotud ra-

hapuudusega: maksmata arved, võlad ja kirjad pangalt põhjustavad stressi ja ängistust, mida suudaks leevendada vaid üks korralik rahasüst.

Kas raha suudab ära hoida tülisid? Laitmatult! Osta kallimale lennukipilet muinasjutulisele saarele ja mingist tülist ei saa enam juttugi olla. Kodused tülid on tihtipeale tingitud raha puudusest. Abikaasad vaidlevad teemadel: kes maksab elektriarve, kes keedab teekannus liiga palju vett, kes kulutab elektrit valgusele jne. Iga pere seisab vastamisi kasvavate maksude ja kohustustega. Selliseid probleeme ei oleks, kui inimestel oleks normaalne sissetulek ja elektrienergia maksaks sama palju, nagu näiteks USA's.

Palju sa maksad?

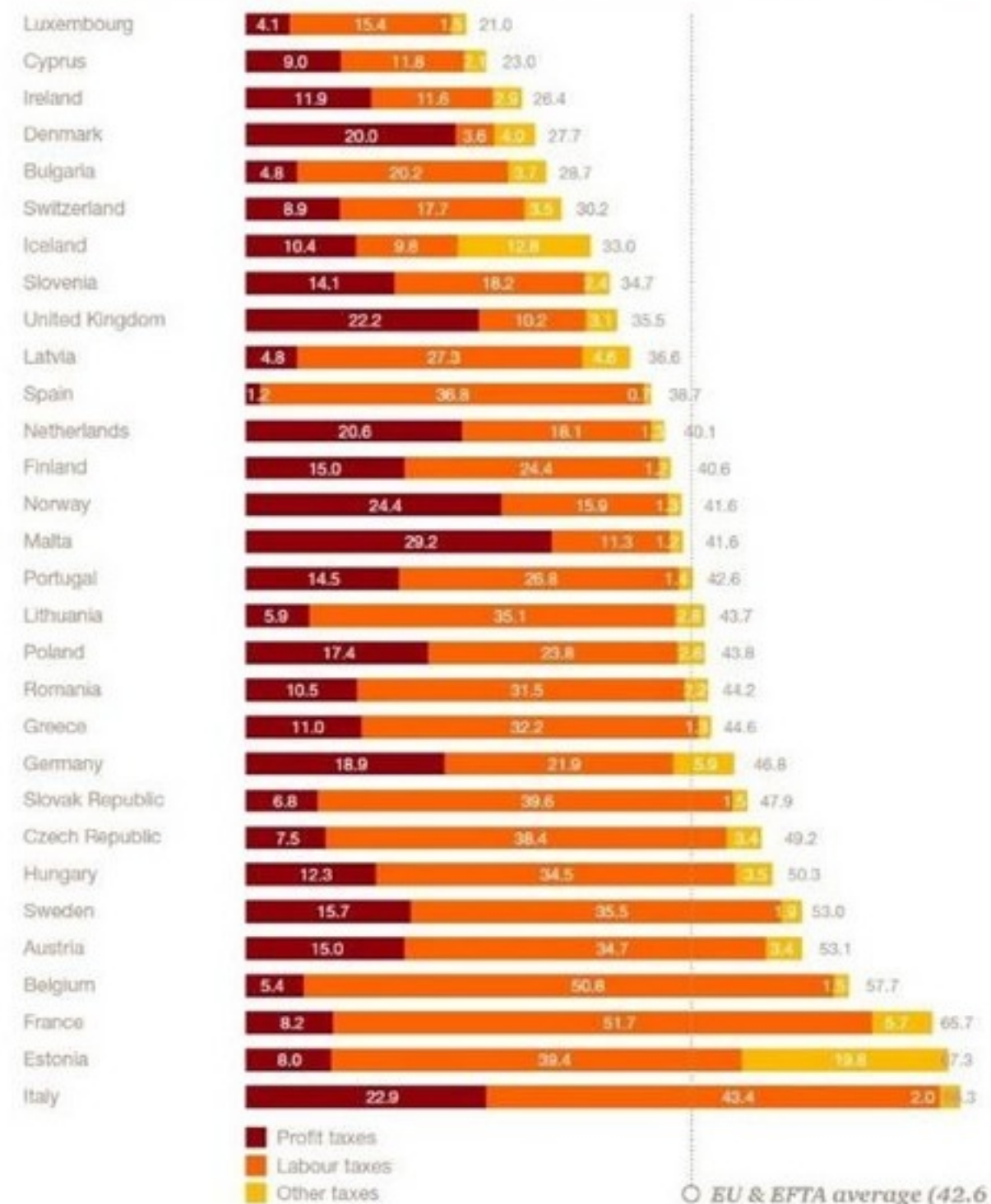
Kas oled kunagi välja arvutanud, mis su enda hind võiks olla? Seda ei ole raske kokku lüüa! Kui lähed kahekümne kolmeselt tööle ja töötad ausalt kuuekümne viienda eluaastani, teeb see kokku nelikümmend kaks aastat. Võttes aluseks näiteks palga tuhat eurot, saame elu jooksul kokku 504 000 €. Sellest summast võid maha arvestada julgelt kaks kolmandikku maksude, kütte ja energia peale. Täpsemad arvutused, mis on tehtud Eesti finantsinimeste poolt näitavad, et iga tööline maksab kokku ära tervelt 85% oma sissetulekust. Järelejäänud summa ongi sinu väärtus. Tööandja sõlmib lepingu nii sinu kui

ka riigiga. Oled kui kaup, mida omab riik, kes müüb su edasi ettevõttele. Edasi koostatakse järelmaksu graafik ning ettevõtte hakkab sinu pealt maksma riigile raha. Sulle jääb kogu supist 15% ellujäämiseks.



Kui sa ikka veel ei saanud aru, millises staatuses sa palgatöötajana oled, siis ma teen selle puust ja punaseks: Sinu töö on riigi vara, mis müüakse korporatsioonidele. Sinu ülesanne riigi silmis on oma tööaeg täis teha, sünnitada järgmised töölised ja vaikselt oodata teise ilma minekut. Loodetavasti oled pensionieaks juba nii haige ja kulunud, et riik ei pea sind kaua enam üleval pidama. Motivatsiooni tööd teha on piisavalt: korterilaen, autoliising, toiduained ja uus nutitelefoni. Samas, sa

Figure 2.37: The Total Tax Rates in the EU & EFTA



elad oma kodus vaid õhtuti, öösiti ja nädalavahetustel. Su kodu on enamuse päevast tühi. Sellepärast sinu rajooni nimetataksegi magalaks.

Koloniaalmaa

Ameerika Ühendriigid rajavad omale kolooniaid, et säilitada oma elustiil. Ameeriklased ei nõustu hinnatõusuga nii kergesti kui meie inimesed. Kütus on seal kaks korda ja elekter kolm kuni neli korda odavam kui Eestis. Inimesed teenivad palgana keskmiselt 5000 - 10 000\$. Elustiil on priiskav ja mugav. Seetõttu astuvad Ühendriikide valitsused ja suurkorporatsioonid meeletuid samme, et säilitada oma positsioon turul - odavad hüved kodumaal ja Võim.

2012. aasta detsembris suurendas USA Föderaalreserv (FED) igakuiselt trükitava raha hulka 40 miljardilt dollarilt 85 miljardile, et hoida uppuvat paati tasakaalus ja nii-öelda tegutseda oma kodanike huvides. [Alar Tamming](#), Tavidu nõukogu esimees

Aasta peale teeb see summa kokku 100 meie riigi eelarvet! Eesti on järjekordne koloniaalmaa, mis toidab seda aparaati odava tööjõuga, toodete ja teenuste tarbimisega ning sõjalise toetusega Ühendriikide vallutusretkedel Lähis-Idas. Me oleme ameeriklaste ustav liitlane. Euroopa näeb samuti siin odavat

tööjõudu ja maad ning võimalusi teenimiseks. Eestlased aga on nii vaesed, et nad ei suuda enam mõeldagi kaugemale, kui oma toidulaua ja mõne elektroonilise mänguasja peale. Sellest ei ole ilus avalikult rääkida, sest vaesus on häbiasi.

Häbi

Kas sa tunned häbi, kui sul pole piisavalt raha? Mis tundega sa käid kallis poes? Kas on piinlik avastada kassas, et raha jääb puudu? Kas tunned end alaväärsena, kui sul pole piisavalt vahendeid? Kuidas sellest häbitundest vabaneda? Tuleb endale tunnistada, et see on järjekordne süsteemi programm. Sulle näidatakse hommikust õhtuni rikkaid ja edukaid inimesi. Sind pannakse tundma, et sa ise ei ole piisavalt võimekas, et omale seda kõike lubada. Sellega motiveeritakse sind rohkem pingutama. Keegi ei tule sind tänama selle eest, et teed keskmisest eurooplasest kaks korda rohkem tööd kolm korda madalama palga eest. Alaväärsuskompleks rahaga seoses on tingitud kasvatuses ning ka valitsev võim ei ole jätnud inimestele äraelamiseks kuigi palju vahendeid. Meie rahvas ei oskagi rikkalt mõelda. Kui keegi pääsebki kaevu juurde, siis ahnitseb taskud täis ja istub selle otsas, samal ajal, kui tavainimesed nälgivad.

Eesti õpetaja tunneb ära sama mantli järgi ka kahekümne aasta pärast. Näiteks, ühe Tallinna kooli õpilased kogusid raha, et oma õpetajale naistepäevaks kingad osta. Pedagoogid ei saa

omale midagi lubada. Kuidas üldse saab nõuda neilt positiivset meeleolu tunnis, kus õpivad meie lapsed? Vaatamata sellele on meie koolide tase üks kõrgemaid Euroopas ja kogu maailmas!

Elamata elu

Su elu algas juba ammu

Ei mäletagi kõike enam

Sul noorena oli palju rammu

ning keha oli palju kenam

Su noorus möödus üsna ruttu

Aeg pühendatud sai õpingutele

Ei jõudnud teha ühtki pattu

kui läbi saigi koolitee

Nüüd töötand oled uhkes firmas

või on see riigiasutus

Su edukus on esirinnas

mis pälvind palju tunnustust

Kuid koju jõudes oled üksi

Ei tervita sind laste naer

Lohutuseks vaid suur televiisor

Ja õhtu-uudised su päevanael.

Mis on sinu tegelik elukutse?

“Sa pead leidma selle, mida sa armastad. Ja see käib nii töö kui armastuse kohta. Töö võtab enda alla suure osa elust ja ainus võimalus tõeliselt rahul olla on teha seda tööd, mida Sina suurepäraseks pead. Ja ainus viis suurepärast tööd teha on armastada seda, mida teed. Kui sa ei ole seda veel leidnud, jätkka otsinguid! Ära lepi vähemaga!”

Steve Jobs.

Kuidas tunda ära Enda kutsumus? Tihti oleme oma valikutes mõjutatud rahaliste näitajate poolt. Mõõdame erinevaid ameteid palganumbri ja töömahu järgi. Enda tõelist kutsumust suudab igaüks teha ka ilma rahata. Kui inimene teab, mida ta on nõus tegema tasuta, siis just see ongi tema tõeline kutsumus. Esialgu võibolla tulebki teha seda oma praeguse töö kõrvalt ja tasuta, kuid ajaga saab sellest täiskohaga elukutse. Me kõik oleme siia ilma tulnud Oma eesmärgi täitma. Varem või hiljem tuleb astuda oma elurajale. Sellega teeb inimene igaühe meist

tõeliselt õnnelikuks, sest kui teed tööd, mis sulle ei meeldi, võtad ära kellegi teise õnnevõimaluse. Minu õnne definitsioon on järgmine:

“Õnn on see, kui teed seda, mida armastad ning saad selle eest tunnustust.”

Rikkalt mõtlemine

Et rikkaks saada, tuleb alustada mõtlemisest. Kui sa ei ole enam nõus elama sellist elu, nagu sul on praegu, tuleb hakata enda töökspidamisi ümber programmeerima. Kas sulle on tuttavad sellised ütlused nagu: raha ei kasva puu otsas või kes ei tööta, see ei söö! Tänapäeval on “Töö” mõiste muutumas sootuks teiseks. Inimene teeb tänapäeval tööd arvuti taga. Füüsilist pingutust on vaja järjest vähem. Tööks võib olla ka näiteks kaardimäng. Ameerikas nägin, kuidas suure kasiino ees olev autoparkla oli täis autosid. Inimesed tulid igal hommikul kasiinosse “tööle”. Maja oli päevasel ajal rahvast pungil. Inimesed enamuses juba tundsid teineteist. Mängiti omavahel raha peale. Lauad olid erineva suurusega panustele. Kõvemad tegijad teenivad kasiinos kuni kolm miljonit dollarit aastas. Ka meil Eestis on palju pokkerimängijaid, kes teenivad internetis mängides üsna kopsakaid summasid.



Minu sõber Madhu Las Vegases 2013 a.

Kas julgete teenida kolm miljonit dollarit aastas? Kas oleksite valmis homsest saama palka 184 000€ kuus? Millised takistused teie peas tekivad, kui mõtlete sellisest numbrist?

Püüdke tuvastada vastulaused, mis vilksamisi peast läbi käivad. Need on teie uskumused, mis takistavad teil rikkaks saamast. Kui usute, et maailmas on inimesi, kes väärivad rohkem sellist palganumbrit, siis on teil õigus. Ma usun, et paljud luge-

jad oleksid juba väga rahul ka oluliselt väiksema numbriga. Arvutage välja selline palganumber, mis rahuldaks teid elupäevade lõpuni. Olgu see summa kui suur tahes. Salvestage see number enda jaoks- kirjutage omale märkmikusse, seinale või magamistoa lakke. Tehke sellest eesmärk ja hakake sellesse uskuma. Uskuge, et olete sellise palga vääriline. Rahast unistamine ei ole efektiivne. Palju kasulikum on unistada konkreetsest asjadest või keskkonnast enda ümber.

Unistustes rändamine

Unistuste täitumine on garanteeritud, kui see läheb kokku teie hinge kavatsustega, sest elu on Teie unenägu. Päevaunes kehtib reegel, et ükski soov ei täitu kohe. Kui istutate tammetõru maasse, siis ei kasva seal kohal järgmisel päeval suur tammepuu. Igale seemnele tuleb anda aega idanemiseks, jõu kogumiseks ja kasvuks. Teie ülesanne seejuures on seeme mulda panna ja parimal juhul vahetevahel kastmas käia. Universium hoolitseb ülejäänu eest.

HARJUTUS:

Kui teil on juba olemas unistus, millisena sooviksite oma elu näha, siis tasub seda unistuste elu võimalikult tihti külastada oma mõtetes. Jõudnud unistustesse oma peas, püüdke vaadelda oma hetke olukorda tulevikust. Kui unistuse täitumise tähtajaks on viis aastat, siis kujutage ette, et olete tulevikus viis aastat ees. Millisena tundub teie elu tagasi vaadates? Kas näete selles ainult halba või märkate ka asju, mis tegelikult on positiivsed? Võibolla hakkate nägema, et teie tegelik elu ei olegi enam nii lootusetu. Seejärel vaadeldge oma teekonda lõpptulemuselt kuni praeguse hetkeni. Millised on sammud, mida te astusite, et jõuda oma unistusteni? Vaadeldge teekonda unistuse juurest praeguse hetkeni, mitte vastupidi. Jätke meelde sammud, mida pidite astuma, et saavutada oma unistuste elu. Nendest sammudest saate kokku panna tegevusplaani unistuste täitmiseks.

Tunnete anatoomia



Meie hinged tulevad siia
mitte selleks, et saada
rikkaks ega targaks,
vaid selleks,
et kogeda erinevaid
tundeid.

Fragment Anastasia Skalkina [maalist "Flow"](#)

Tunnete anatoomia

Sisukord:

1. Kust tulevad tunded?
2. EGO
3. Aju treening
4. Süda
5. Alateadvuse keel
6. Äratundmine
7. Viha
8. Hea inimese haigus

Kust tulevad tunded?

Kust saavad alguse meie tunded? Kus nad end peidavad? Tunded liiguvad meie kehas ja annavad endast teada aistingute kaudu. Näiteks, osa lahendamata negatiivseid tundeid paiknevad meil selja peal. Armukadeduse tunne või süütunne põhjustab aktiveerumisel tugevat valu seljas. Osade õpetuste järgi tulevad hinged siia ellu just tunnete kogemiseks. Seetõttu on tunnete eest põgenemine probleemide edasilükkamine. Selleks, et teatud tunnet tunda, satume vastavatesse kogemustesse. Kui me sel hetkel oma tundega ei tegele, siis sarnane olukord kordub. Meid ümbritsevad inimesed või sündmused aktiveerivad meid tundma tundeid, mida soovisime selles elus tunda. Tundeid aitab meis käivitada ka meie EGO.

EGO

EGO on meie enesekeskne maailmavaade- Enda materiaalne kujund. Määratleme ennast ja meid ümbritsevaid läbi oma tõekspidamiste filtri. Ego võib olla meile kahjulik või kasulik- olenevalt sellest, kuidas me oma mõistust häälestame? Tänapäeval on levinud vaimsed õpetused, mis soovivad ego maha suruda või lausa hävitada. Meditsiini praktikaks on keemilisi meetodeid ego hävitamiseks. Olen proovinud ka ise ego maha suruda üle aasta, kuni mõistsin, et ma vajan oma ego igapäevaelus. Ilma

egota olen paljas ja haavatav. Ego on hea võrrelda koeraga. Kujutage ette, et teie EGO on suur koer ja te käite sellega jalutamas. Kui koer e. EGO on kasvatamatu ega allu teie kontrollile, siis ta haugub kõigi peale, hammustab möödujaid ning ajab kasse taga, uriseb ja nuriseb alalõpmata, urineerib tuppa ja süüdistab selles teisi korterikaaslasid. Sellisel juhul on teil tõesti oma egoga probleeme. Kui teil aga on dresseeritud koer e. EGO, kes allub teie käsklustele ja kuulab sõna, siis ta jalutab truult teie kõrval ning kaitseb teid igas olukorras. Teie võimuses on oma aju häälestada selliselt, et see ei koorma teie pead EGO-kesksete pseudoprobleemidega. Ego probleemid algavad sõnadega : "Mina", "Minu", "Mind", "Mulle" jne. Iga kord kui te tabate end mõttelt: "Mis Mina sellest Saan?" või "Miks ta Mulle niimoodi tegi?", tulevad need mõtted teie EGO'st.

*Ma veel ei kannan teda ainult kädel
ja tualetis veel ei hoolitse ta eest
Mu ego on mind maha jätnud
ja puhtaks pesnud kogu keha seest
Ta saadab ära minu
oma elu seest
Ta jätab Minu maha
Minu
MINU
Minu...
Oodake
Siiski elab mina minu sees!
See mina on nii puhtaks pestud
Nii seest kui väljast ära kasitud
see ego on mu sisse ära peitnud
kõik patused ja pahedamad pooled
see ego on justkui minu ära petnud
ja tõstnud ootused kõik plussi poole
Mul poe tarvis enam tõestada,
et olen võimeline olla parim
Mul selle asemel tuleks selgitada
Kus koha pealt ma puusse panin?*

Aju treening

Kõige ülemises keskus on meie pea, mis töötleb mõtteid. Aju ei loo tegelikult mõtteid, vaid võtab neid vastu, töötleb ja tal-letab. Meie aju on vastuvõtja e. ressiiver, mis võtab vastu mõt-
ted infoväljast. Ajule meeldib töödelda ja korrutada mõtteid.

Miks on kurat kujuta-
tud sarvikuna? Miks
sarved kasvavad
peast? Kui pea on täis
korduvaid negatiivseid
mõtteid, siis elab kurat
inimese peas. Põrgut
nagu ka taevast ei ole
vaja väljastpoolt ot-
sida. Enamus põrgu-
likust kurjusest meie
kaasaegses maailmas
on inimaju toodang.
Kui aju ei allu kontrol-
lile, siis külvab see
kannatusi ja hukatust.
Selleks tuleb õppida
oma aju vaigistama.



Sarvik minu lumelaua.
Kunstnik: Martin Urb.

Kuidas olla vait ka siis, kui ümberringi algab paanika? Mõtete
vaigistamine peaks olema igapäevane praktika. Inimene on aju
peremees, mitte vastupidi, et aju on juhtimise üle võtnud.
Mõtlemist tuleb rakendada vaid vajadusel, ülejäänud aja peab
valitsema vaikus. Näiteks, kui peremees lõpuks annab käsu:
"Mõtle", teeb aju kiire olukorra analüüsi ning annab 2-3 varianti,
kuidas toimida ning sinna juurde riskianalüüsi ja seda kõike mur-
dosa senkundi jooksul. Kui aju on enamuse ajast puhkeasen-
dis, siis selle kasutus muutub ülieffektiivseks. Kui aga raisata
ressurssi tühiste korduvate probleemide nämmutamisele, siis
aju potentsiaal on madal kui kilpkonnal. Kõik on treenitav. Peab
olema kannatust teha tööd oma mõtetega. Kõik korduvad mõt-
ted tuleb kõigepealt tuvastada ja seejärel välja lülitada või siis
endast lihtsalt läbi lasta. Mõtted on elu loomulik osa ja tuleb va-
het teha, milline mõte meid toetab ja milline mitte. Igal hetkel tu-
leb olla teadvel ja endale meelde tuletada, millest mõtleme, et
aju ei läheks autopiloodile. Iga kord, kui aju on autopiloodil, siis
me magame, me pole teadvel. Juhtimise võtab üle alateadvus.
Kaasaegsed inimesed veedavad 90% oma päevast autopiloodil
ehk päevases unes.

Süda

Keskne keskus asub südames. Sealt saame impulsse tunnete ja intuitsiooni kaudu. Südamevalu on üks kõige tuttavam tunne, mis tuleb südamekeskusest. See valu ei pea alati olema tugev või seotud suurte kaotuste või läbielamistega. On võimalik tunnetada ka märksa peenemaid valuaistinguid, näiteks poes toiduainete valimisel. Ma õppisin selle tehnika ära Las Vegases. Iga kord kui mul oli pokkeris halb käsi, tundsin südames kerget pinget. Teinekord oli mul hea käsi ja suur lootus võita, kuid südames tugevad torked. Olukord lõppes tavaliselt sellega, et ma kaotasin suure hulga raha. Ma õppisin niimoodi kaardilauas oma südant kuulama. Aju võis eksida arvutades mu võidu tõenäosust, südamel oli üldiselt alati õigus. Minu jaoks oli võidu tõenäosus umbes 80%, kuna alati ma ei osanud nii täpselt südame häält tõlgendada. Teaduslikud uuringud on tõestanud, et süda teab sündmusi ette. Nendest katsetest räägib film: [“The Living Matrix”](#). Südame jaoks puudub ajaline piirang. Aju ei oska sündmusi ette näha, kuid ta võib osavalt neid ennetada, tuginedes oma kogemustele. Seetõttu on kaardimängus oluline kasutada mõlemat: nii mõistuse- kui ka südamehäält. Me harjutasime Las Vegases ka teisi maagilisi tehnikaid. Näiteks, meil oli soov võita ruletis. Sõber pani sada dollarit numbrile "32", seejärel me kolmekesi kujutasime elavalt ette, kuidas see number on juba võitnud. Esimese korraga saime soovitud numbri ja võitsime 4200 \$. Hiljem kordasime sama rituaali ja võitsime jälle, kuid juba teise numbriga. Tiivad kasvavad südamest. Meil

igaühel on ingliitiivad. Meil on võimalik neid oma seljal tunda. Tiivad on energeetilised. Näiteks, üks viis tiibade tundmiseks, on toortoituja nahas elamine.

Alateadvuse keel

Alateadvus annab endast teada tunde abil. Alateadvus kirjeldab impulsse või sisemisi seisundeid alati tundega. Tunne on kehakeel e. alateadvuse vastus. Seepärast ongi erinevaid tundeid nii palju ja nii erinevate tahkudega. Sõna on pärit mõistusest ja tunne on pärit kehast.

Alateadvus kontrollib seedeelundkonna tööd. Seega saab ta esimesena teada sellest, kui kõht on täis. Ta annab sellest märku “täiskõhutunde” abil. Kogedes nüüd seda tunnet, saame aru, et võime kohe söömise lõpetada. Tihti jätkame seda omast lõbust, et saada rohkem maitseaudinguid.

Tunne vallandub ka näiteks kohtumisel kellegagi, keda me mäletame kui vaenlast või hoopis siis kui muretseme homsete kohustuste pärast. Meie mõtted külvavad murelikke signaale kehasse ja keha vastab sellele kas hirmu- või stressitundega. Need omakorda võimendavad mõtteid ebameeldivast lahendusest või hirmu realiseerumisest. Selline ring tekitab lumepalliefekti. Et olukorrast välja tulla, tuleb esmalt teadvustada, et tegemist on tundega meie alateadvuses.

Äratundmine

Hetkel, kui tunne aktiveerub, tuleb suunata tähelepanu teiselt inimeselt tundele, mis teine sinus aktiveeris? Tunnet tuleb siis vaadelda, tunnetada, sellega suhelda. Meiega kaasas olevad tunded on meie õppetunnid siin elus. Tunnet on võimalik ümber teha vaid siis, kui see on aktiivne ja ärkvel. Tunne tuleb kõigepealt tuvastada ning siis nimi anda. Teil tuleb aru saada, mis tundega tegu on? Kas see on mahajäetuse tunne või hoolimatuse tunne või midagi muud? Edasi algab äratundmine. Äratundmine on mitme tähendusega sõna. Sel hetkel, kui tunne vallandub, on vaja see endas ära kogeda, muidu kordub sarnane stsenaarium elus uuesti. Eesti sensitiiv Mai Agate Väljataga õpetab lihtsat praktikat. Siis kui tunne on aktiivne, tuleb valjult või endamisi välja öelda: "Mina kogen praegu armukadeduse tunnet". Seega, me manifesteerime, et me saime antud tundest aru ning kogeme selle ära. Raskemate tunnetega tuleb tegeleda kauem. Seetõttu tasub antud praktikat korrata nii kaua, kuni see ära lahustub. Seejärel tänage elu selle kogemuse eest. Minu isiklik meetod on tunde välja surumine kehast. Näiteks, kannatan mingi ebameeldiva tunde käes, kuid ei oska sellele nime anda, siis on võimalik tugeva taotluse ja visualiseerimise kaudu valu enda seest välja tirida. Selline meetod aitab ajutiselt. Suure tõenäosusega tuleb see tunne tagasi, kuni mõistate sellele nime anda ja seejärel teadlikult lahustada. Kui tunne on teis tõeliselt ära lahustunud, siis te unustate selle silmapilkselt. Teil saab olema raske meelde tuletada, mis tunne see oli, millega te

elu aeg maadlesite. Minul tuleb tavaliselt raske tunde ära lahustamisel naeruhoo peale. See on südame kergendus lisakoor-musest vabanemisel. Rasked tunded on meie elu ankrud. Väga negatiivse mõjuga on kehale süütunne, seetõttu ei ole mõistlik kasvatada seda tunnet näiteks oma lastes, kui nad on midagi valesti teinud. Millised järgnevatest tunnetest teile tuttavad on:

Alaväärsustunne;

Kadeduse tunne;

Armukadedus;

Kohusetunne;

Kannatamatus;

Hirmutunne;

Häbitunne;

Viha.

Viha

Kui vihast saab vihkamine
Ja haiguseks valu
Siis aitab vaid andestamine
Vabandust palu!

Täna neid, kes tulid siia
pakkuma sul õpetust

Andeks anna hingepiinad,
et ei järgneks kannatust

Kes kannatab, see elab kaua
Ja koormat kannab elu lõpuni
Kes vihkamise võtab kaasa hauda
see õnnetuna elab surmani.

Iga kord, kui inimene surub vihatunde endasse, kahjustab ta oma tervist. Viha energia on tugev ja lõhustav ja seda niisama alla suruda ei ole tervislik.

Hea inimese haigus

Lapsest peale on meile õpetatud olema viisakas ning negatiivseid emotsioone mitte välja näitama. Oleme õppinud negatiivseid tundeid hästi varjama. Surume alla viha ja kurbuse, et jätta endast hea inimese muljet. Kõik allasurutud tunded elavad kehas oma elu. Allasurutud viha tunne hakkab õõnestama tervist. Vähk on heade inimeste haigus. Allasurutud viha ja äng põhjustab pahaloomulisi kasvajaid, mis on avaldunud füüsilises vormis. Olen näinud mitmeid häid inimesi lahkumas teise ilma just selle haigusega. Kui inimene püüab olla kõigi suhtes hea ega näita välja oma negatiivseid tundeid, siis ta läheb tasakaalust välja.

HARJUTUS:

Alati ei pea oma tundeid teise inimese peale emotsioonidega välja valama. Parem on teha seda omaette. Hästi aitab ka kirja panemine ning paberi hävitamine. Viha kannab endas suurt energiat potentsiaali. Kui õpite rakendama vihaenergiat tegevustesse, võib midagi kasulikku ära teha. Vihatundega koristage näiteks kodu või tehke rasket tööd. Kui te tunnete vajadust karjuda, ärge hoidke ennast tagasi. Kui äkkviha juhtub teid tabama avalikus kohas ja te tunnete vajadust käratada, siis võtke taskust telefon ja pange see kõrva juurde. Nii jätate mulje, et olete ärritatud telefonivestluse tõttu ja siis ei võta keegi teie viha isiklikult.

Tuleviku loomine



Kui sa mõtled ette ühe
aasta jagu, külva riisi.
Kui sa mõtled järgmise
kümne aasta peale, istuta
puid.

Kui sa mõtled saja aasta
kaugusele, hoolitse laste
hariduse eest.

Hiina vanasõna

Seinamaaling Lõuna-Eesti noortekeskuses

Tuleviku loomine

Sisukord:

1. Tulevik
2. Alateadvuse programmeerimine
3. Kaasaegsed mantrad
4. Laste programmeerimine
5. Valguse keel
6. Koopiamasinate tehas
7. Vastutus
8. Unistamine
9. Kohetegemise rööm
10. Teekond

Tulevik

Tulevik ja minevik on abstraktsed mõisted, mille autoriks on EGO. Tänu kellale ja kalendrile on meid programmeeritud lahterdama sündmusi ajaskaalal. See lihtsustab sotsiaalset elu, kus saab sõlmida kokkuleppeid ja neist kinni pidada. Aeg on väga fundamentaalne alustala meie uskumuste süsteemis. Üks Läänemaa nõid õpetas mulle, kuidas aega seisma panna. Tänu ajale meie kehad vananevad. Meile on õpetatud lugema oma eluaastaid ja sellele vastavalt mõtlema. See programm koos raske tööga põhjustab keha väsimise ja lagunemise. Nii me tasapisi vananeme. Kuidas vananemist peatada, sellest kirjutan peatükis "[Igavesti noor](#)".

Alateadvuse programmeerimine

Meie keha usub kõike, mida mõtleme või välja ütleme nii enda kui välise maailma kohta. Kusjuures, välismaailma kohta käivaid hinnanguid võtab keha samuti isiklikult! Alateadvus ei tee vahet, kas me mõtleme endast või kellestki teisest.

Alateadvusesse on kirjutatud kõik meie uskumused. Ei piisa ainult sellest, kui kuuleme või loeme midagi uut elu kohta. Selleks, et uus info kinnistuks meie uskumuste süsteemi, tuleb minna sügavale alateadvusse. Uskumus on alateadvusse istutatud mõte, mis vallandab vastava tunde. Uskumus on kinnisidee,

mis on loodud mõtte ja tunde koosmõjul. Enamustel inimestel on tugevad lahkkelid teadliku ja alateadliku uskumuse vahel. Kui me teadlikult peame end õnnelikuks või ausaks inimeseks, siis alateadlikul tasandil ei pruugi see niimoodi olla. Hannes Võrno poolt juhitud saates “Tõehetk”, anti inimestele võimalus võita suur summa raha, olles aus nii enda kui televaatajate vastu. Seal saates mängiti puhtalt alateadvuse ja teadliku teadvuse lahkkelide peale. Tõedetektor suhtles otse alateadvusega, samal ajal kui saatejuht esitas küsimusi teadlikule teadvusele. Inimesed kukkusid enamasti orki küsimustega, mis olid sügavamal tasandil. Kõige raskemateks olid sellist laadi küsimused, nagu: “Kas sa oled hea inimene?” või “Kas sa oled aus inimene?” Nendele küsimustele õigesti vastata on väga raske, kui inimene ei tea, mida arvab sellest alateadvus. Näiteks, saatesse tuleb mängija, kes on pidanud end eluaeg ausaks inimeseks- ei ole teadliku elu jooksul kordagi kellelegi vale- tanud ega midagi varastanud. Piisab ühest kogemusest vara- jases lapsepõlves. Näiteks, lapsena võttis liivakastis mängides teiselt lapselt mänguasja ning sai selle eest vanema käest riielda. Selline vahejuhtum võis kirjutada alateadvusesse eluks ajaks uskumuse, et ta on valelik inimene. Selle tunde peit- miseks on inimene eluaeg püüdnud olla pedantlikult aus teiste vastu, kuid programmi see ei muuda. Teadlik teadvus on selle loo ammu unustanud ning peab ennast üdini ausaks, kuid süga- val alateadvuses on fundamentaalne uskumus, mis räägib vas- tupidist. Et Tõehetke saates võita, peab teadma, mida ala-

teadvus arvab nendest asjadest. Alateadvuse käest on võimalik neid asju küsida, kasutades erinevad tehnikad.

Nagu ma eelnevalt kirjeldasin, salvestab meie alateadvus infot kogu aeg. Meie valida on, mida me oma kõvakettale salves- tame. Üldiselt valitakse ühiskonnas juba meie eest. Ala- teadvuse programmeerimiseks on erinevad tehnikad. Kõige la- basem viis ühe sõnumi salvestamiseks alateadvusesse, on kor- rutada seda endale iga päev nelikümmend päeva järjest. Sel- lise korrutamise peale võtab alateadvus sõnumi omaks. Seepärast korrutatakse reklaame päevast päeva. Isegi kui päe- vateadvus ei ole reklaami sõnumiga nõus, võtab alateadvus selle omaks. Kui kuulete näiteks päevast päeva televiisorist ja raadiost, et taevas on roheline, siis vaatamata teie kainele mõis- tusele mingist hetkest alateadvus jääb uskuma, et taevas ongi roheline. Samas, on ka palju efektiivsemaid meetodeid. Üks selline tehnika on näiteks välja töötatud [Rob Williams'i](#) poolt. Eestis on mitmeid tegijaid, kes tema tehnikaid väga edukalt praktiseerivad. Sellise tehnika tundmine oleks tulnud abiks igale “Tõehetke” saates osalejale.

Kui me teeme kardinaalseid muutusi ilma alateadvusega kokku leppimata, siis tavaliselt need nii lihtsalt ei õnnestu. Näiteks, kui proovid jätta maha suitsetamist või annad uusaasta lubaduse hakata trennis käima. Sinu teadlik meel on positiivselt meelega- tud. Jaanuaris lähed jõusaali ja alustad treeningutega, kuid sinu keha ei ole sellest plaanist teadlik. Treeningud on vaevalised,

keha on stressis, sa väsid ruttu ja kuu aja pärast oled juba tüdinunud. Viga on võibolla selles, et vaid 10% sinu kehast oli selle plaaniga päri, ülejäänud keha ei olnud sellest teadlik. Kui tahad efektiivset muutust oma elus või harjumustes, siis kokkulepe peab olema sõlmitud terve kehaga. Professor Bruce Lipton räägib oma [loengus](#), kuidas rakud väliskeskkonnast informatsiooni vastu võtavad. See õpetlik loeng kummutab teooria, et rasked haigused on pärilikud. Tegelikuses oleme meie ja keskkond, milles elame, haiguse tekitajad, mitte pärilikud mustrid DNA's. Mõtted ja uskumused programmeerivad meie keha rakke tootma pahaloomulikke kasvajaid. Paranemiseks raskest haigusest võib minna mõttes oma lemmikpaika, et tekitada alateadvusele heaolutunne. See tunne vallandab kehas paranemise. Kui näiteks keha kõrvetada saab, siis on vaja oma kehale öelda, et seda sündmust ei ole enam: "nüüd on kõik korras". Nii-moodi saavad rakud kiiremini taastuda. Alateadvuse programmeerimine on võimalik ka näiteks vee ja õhuga. Kui mõttes laete vett, mida joote ja asetate kirja veeklaasi alla, siis see sõnum jõuab otse ka teie rakkudeni. Sellist tehnikat õpetab oma raamatutes vene kirjanik [Vadim Zeland](#). Õhku sisse hingates kujutage ette, et te hingate sisse tervist ja elujõudu ning see info laekub otse igasse rakku.

Samuti puudub alateadvusel ajamõiste sellisena, nagu see on meie peas. Kui soovime oma alateadvust programmeerida, siis lauseehitus peab olema alati olevikuvormis. Seetõttu, ka kõik mantrad ja palved peavad olema olevikuvormis.

Kaasaegsed Mantrad

Mantrad on üks viis oma alateadvuse ümberprogrammeerimiseks. Nad sisaldavad positiivseid sõnumeid koos väesõnadega, mis järjepideva kordamise teel hakkavad meie teadvusesse kinnistuma ja elus manifesteeruma. Ka tavaline viisakus võib olla tervendav. "Aitäh!" "Palun!" "Tervist!" – need on mantrad, mis täidavad igat päeva heade soovidega. Seega, kui soovid oma elu parandada, alusta viisakusest! Meie maailm reageerib Meie mõtetele ja sõnadele. Kui soovite saada edukaks, soovige sõpradele "EDU!" ; kui soovite olla terve, soovige alati teistele "Tervist!"; kui igatsete armastust oma ellu, soovige "Palju Õnne!" "Palju Armastust!" oma lähedastele. Tänapäeva meedias on palju negatiivseid mantraid, mida söödetakse infona inimestesse alateadlikul tasandil. USA muusikatööstusest tulevad üksteise järel välja "hitid", mis on laetud negatiivsete sõnumitega. Lauludes korrutatakse üht ja sama surmavat loosungit 20-30 korda. Selle aasta üks hitt, mida ma USA's kuulsin, oli sõnumiga: "Me sureme kõik noorelt." Neid laule lastakse meie kommertsraadiotes kümme korda päevas kaks kuud järjest. Sarnaseid Ameerikas toodetud programme külvatakse regulaarselt üle terve maailma. Sellega programmeeritakse tervet inimkonda. Sama olukord on Hollywoodi filmidega, mis enamasti on suunatud inimeste ettevalmistamiseks teatud muutusteks. Filmide puhul me saame vähemasti valida, kas me oleme nõus minema kinno ja maksma selle eest, et meile sõnumit tutvustatakse, aga muusika puhul oleme kaitsetud. Avalikes

kohtades mängivad kommertskanalid, mis edastavad meile sõnumeid, toodete ja teenuste reklaame. Heliruumi saab omale valida, kui panna kokku nimekiri lauludest meeldivate sõnumite ja positiivse laenguga. Nii saab üks oluline meel ära kaetud välisest infomürast ja sisustatud oma mantratega. Eestis on palju vägevaid väelaulude lauljaid, mis loovad ühendust maaga ning aitavad üle saada depressioonist. Ka mina kuulasin jõu ammutamiseks väelaule Pokkeri maailmaturneel Las Vegases 2013 aastal. Kui muusika ei ole teie jaoks parim viis keskendumiseks, siis võib kasutada ka looduse hääli, linnulaulu või vihmaabinat. Sellised salvestused on internetis saadaval kas tasuta või väikese raha eest. Monotoonne vihmaabin või merelainetus mõjub väga rahustavalt. Alati saab ka ise teha omale mantrad, mis aitavad programmeerida oma alateadvust ja parandada seeläbi oma maailma. Seejuures on oluline jälgida sõnastust. Oma soovist peab tuletama sellise afirmatsiooni, mis jõuab alateadvuseni ja vallandab õige tunde. Näiteks kui soov on: "Ma tahan rikkaks saada", siis sobiv afirmatsioon selleks on: "Ma kogen praegu küllust".

Siin on veel mõned näited:

- Ma tahan rikkaks saada - Ma elan külluses. Ma kogen praegu küllust.
- Ma tahan teistest parem olla - Ma olen praegu edukas. Ma kogen praegu EDU.

- Ma pean ennast kaitsma - Ma elan praegu turvalises rahus.
- Ma tahan armastust - Ma olen armastust väärt. Ma kogen praegu armastust. Ma armastan ennast.

Tee afirmatsioonidest oma mantrad ning leia iga päev aega nende jaoks. Iga soovi peab saatma tunne, et see muutuks uskumuseks. Tunneta rõõmu ja rahulolu neid sõnu öeldes. Nii-moodi lisad sõnadele oma erilist maagiat ja puhud neisse elu sisse.

Laste programmeerimine

On väga keeruline muuta täielikult oma maailmavaadet ja seeläbi maailma meie ümber. Tuleviku paremaks muutmisel saame suure töö ära teha oma lastega. Kui me ei korda neid vigu, mis tehti meie peal, siis on lootust tuua ühiskonda muutused sisse juba paarikümne aastaga.

Kõige lihtsam on programmeerida lapsi. Kuni seitsmenda eluaastani võtavad nad kogu info vastu otse alateadvusesse, talletavad selle kui oma tõe. See tähendab, et kogu info – nii hea kui halb, võetakse vastu ja sellest kujundatakse oma maailmavaade. Nüüd on igal lapsevanemal võimalik valida, millest laps oma maailmapildi kokku paneb. Kui palju selles on reklaami, kui palju multifilme. Aju salvestab kogu info. Seetõttu on väga tähtis, kus ja kelle käe all laps õpib. Üks lahendus on

saata laps lasteaeda, kus teda programmeerivad juba teised inimesed. Teine lahendus on õpetada last kodus, kasutades kaasaegseid töövahendeid. Kolmas variant on naturaalse maaelu kaudu. Meil on valida, kas me tahame oma lastest kasvatada töölisel riigile või teeme neist iseseisvad inimesed, kes väärtustavad oma aega ja energiat. Riik pakub kodanikele võimaluse koolitada lapsi tasuta. Lastest saab kunagi vajalik tööjõud. Riiklik õppeprogramm on suunatud inimeste programmeerimisele tööliklassiks. Samas, igal lapsevanemal on võimalik panna oma laps erakooli või kasvatada last ise- kodus, et mitte teha temast vananenud riigisüsteemi mutrit.

"Kui õpetada last olema tugev ja sitke, tuleb ta elus kõigi raskustega toime. Kui õpetada last olema õnnelik, ei kohta ta raskusi oma eluteel."

Lapse kasvatamine ei ole raske õpetustöö, vaid lapse küsimustele vastamine ja tähelepanu. Lapsed õpivad ise- soovivad ise areneda. Selleks on vaja pakkuda neile kaasaegsed tööriistad ja vahendid. Minu viieaastane tütar õpib huviga numbreid ja tähti, räägib kahes keeles ja harjutab õigekirja. Lasteaias ta käia ei soovinud, kuna seal sunniti teda graafiku alusel sööma ja magama. Pealesurutud režiim on esimene orjastamise aste. Inimesed pannakse joone järgi sööma, magama ja mängima. Kui laps ei ole korraga nõus, ei tasu talle seda peale suruda, sest kord pärsib lapse loomulikku arengut. Püüdke selle asemel leida oma lapsega ühine hobi. Last tasub kaasata enda tegem-

istesse juba väga varases eas, kui kõik on veel uus ja huvitav. Tuues rohkem lugusid nende ellu, aitame oma lastel luua põnevast lapsepõlve. Õpetame neile oma tarkusi läbi jutustuste, muinasjuttude või anekdootide. Need jäävad elu lõpuni meelde. Suheldes lapsega, kuulake ta alati ära. Tänapäeval on lapsed naelutatud iPadi või telefoni külge. Üheltpoolt on see kergendav ja mugav, anda lapsele mänguasi kätte, mis ta mitmeks tunniks vaigistab. Teiselt poolt on see kontrollimatu oht, sest laps ammutab sealt lõputult võõrast ja kahjulikku meelelahutust.

Valguse keel

Minu noorem tütar hakkas esmalt huvi tundma tahvelarvutite- ja hiljem raamatute vastu. Ma ei ole näinud lastel ühtki teist nii tugevat huviobjekti, kui see seade. Mul oli kiusatus seda kiindumust ära kasutada. Tahvelarvutid on uue ajastu suhtluskeel. Inimesed on omandanud oskuse suhelda valguse keeles. Meie järeltulijad näitavad arvutite vastu suurt huvi, sest need seadmed on suhtlusvahendid. Videopilt ei ole muud kui valguse simulatsioon reaalsusest. Internet võimaldab sõnumi edastamist ilma füüsilise infokandjata. Tänapäeval võib juba keeli tundmata saata maailma laiali [valgussõnumi](#), mida teised inimesed, kes sama teema vastu huvi tunnevad, oma tahvlite pealt näha saavad. Kui vanasti tuli kirjutada terve raamat ühe õpetuse edasi andmiseks, siis tänapäeval mahub sama info hästi pakitult ühe minuti pikkusesse valgussõnumisse. Seepärast lapsed



Aasta ja neljakuuse tütre joonistus iPadis

nii suure huviga neid seadmeid kasutavad. Nemad ei kavatse teadmisi ainult raamatutest ammutada, nagu vanemad generatsioonid. Kui laps näitab üles nii suurt huvi ühe seadme vastu, siis tuleks seda aparaati seadistada nii, et see oleks ka kasulik. Ma laadisin tahvelarvuti täis meie pere koduvideosid, kus lapsed käisid reisimas või kelgutamas. Kui õues on vihmane ilm, aga laps tahab minna mänguväljakule, panen talle mänguväljaku video, kus ta mängib oma õe ja vennaga. Loomulikult ei asenda see tegelikku kogemust mänguväljakul, samas see annab võimaluse kogeda meeldivaid elamusi üha uuesti. Lisaks

panin juurde ka õpetusvideod, kus lapsed saavad õppida juba ka sõnu ja tähti, samal ajal, kui vaatavad oma koduvideot. Meie tütar on praegu sellises eas, kus ta ei ole nõus sõitma autoga ka mitte lühikest vahemaad. Lastele ei meeldi kaasaegsed lastetoolid, mis sunnivad neid olema ühes sundasendis. Seetõttu on iPad autos lausa kohustuslik, et oleks võimalik käia maal vanavanematel külas. Sellised hetked on parimad, et vaadata üheskoos õpetlikke perefilme. Arusaadav, et kõigil ei ole sellist aega või annet, et teha oma lastele koduvideosid. Siiski, soovitän vanematel teha proovi, võtta oma tahvelarvuti, filmida sellega ennast ja lapsi ning salvestada samasse seadmesse vaatamiseks. See ei ole kuigi keeruline. Samas, kui teie laps on juba tahvelarvuti külge naelutatud, siis ta vähemasti näeb seal tuttavaid inimesi. Ka pilte on võimalik laadida just selliseid, nagu tahaksite, et teie laps oma lapsepõlvest mäletaks. Minul on loodud eraldi [Youtub'i lühifilmide loend](#) enda lastefilmidest, mida näitan oma lastele ja mida saavad ka teised vanemad oma lastele näidata. Neis ei ole roppusi ega vägivalda. Samas võite ka ise üheks tunniks arvuti taha maha istuda ja korjata kokku videod internetist, ning teha neist oma "playlist", mida lapsed saaksid vaadata. Näiteks, mu vanem tütar tunneb huvi balleti vastu ja ma tegin talle selleks oma [playlisti](#). Samuti soovitän näidata [Jämkujussi](#), sest ka need multifilmid on õpetlikud ja huvitavad lastele 1.-10. eluaastani.

NB! Youtube on meediakanal, kus on samuti raha poolt juhitud peavoolumeedia, nagu televisioon. Seetõttu on ülioluline olla lapsele abiks õigete saadete leidmisel.

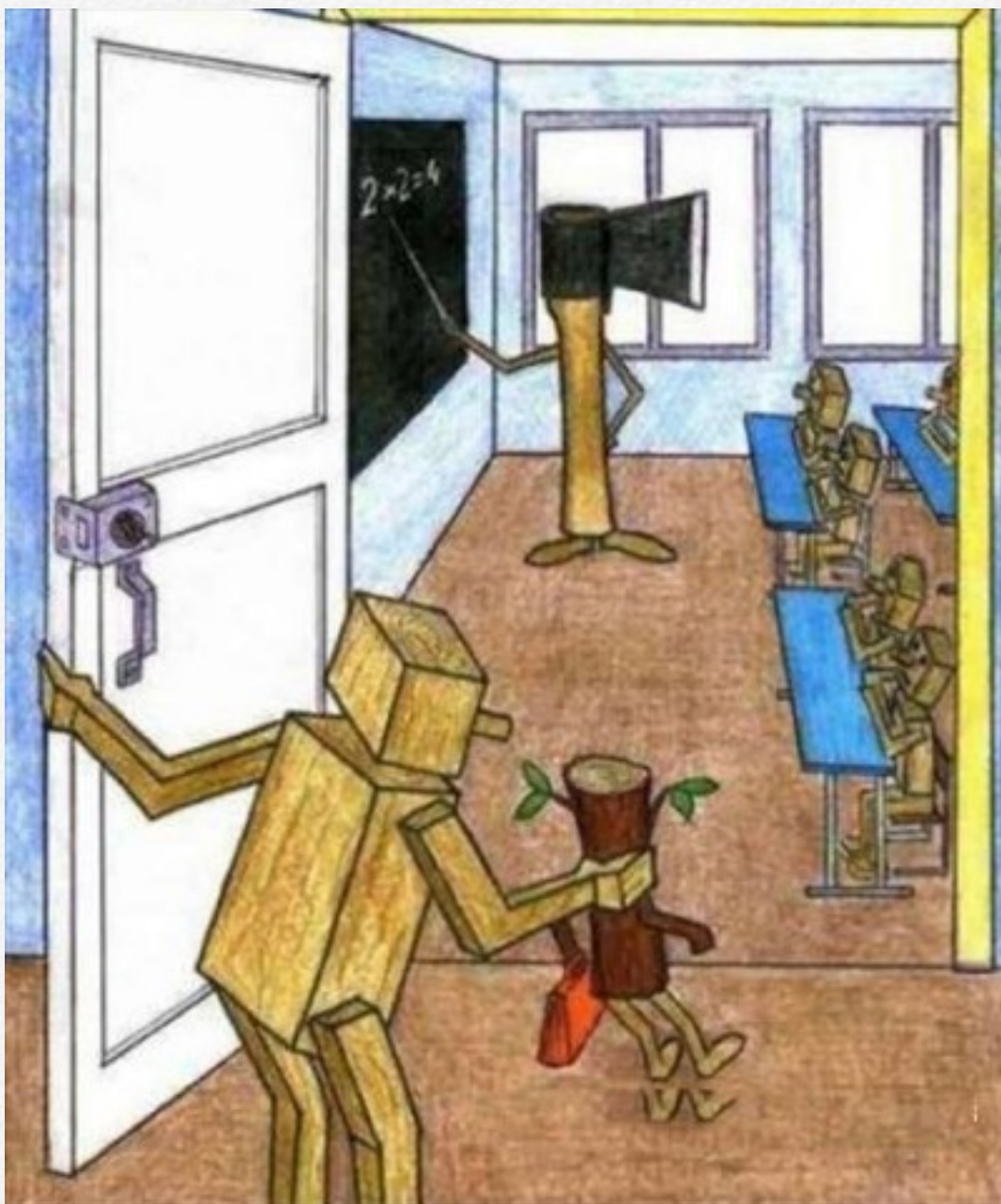
Brändid on juba ammu ära tabanud, kuidas meie lapsi programmeerida. Suured nukutootjad ja konstruktori valmistajad külvavad internetti multifilme ja mängu tasuta allalaadimiseks. Selle taga on suur tööstus ja pole vaja imestada, miks teie lapsed just Lego't ja Barby'sid jõuluvana käest soovivad. Andke lapsele vabadus kasutada kaasaegseid töövahendeid, kuid viibige ise kõrval, et näha ja teada, mida teie lapsele seal näidatakse ja õpetatakse.

Üks hea näide kaasaegsest valguskeelest on ühest Kanada mehest, kes leiutas [puutööpingi](#), millega saab toolile ja lauale tappe teha. See pink oli tehtud üleni puust. Üks India mees, kes elab Jaapanis, tegi selle pingi järgi- kergmetallist - korraliku Jaapani standardite järgi. Siis pöördus jaapanlane kanadalase poole sooviga neid tööpinke internetis müüma hakata ja pakkus talle autoritasu igalt müüdud seadmelt. Kanadalane ei olnud rahast huvitatud, vaid tellis omalegi ühe sellise tööpingi Jaapanist. Kõige huvitavam selle loo juures on see, et seda rääkis mulle venelane Moskvast, kes seda kõike youtube's pealt vaatas. Kusjuures see Vene mees ei oska sõnagi inglise ega ka jaapani keelt! Nüüd ta tellis omalegi ka sellise pingi ja jaapanlane pakub talle lisaks edasimüügi lepingut Venemaa turul. See

näide illustreerib tänapäeva võimalusi oma idee arendamiseks ja turustamiseks üle terve maailma.

Koopiamasinate tehas

Iga inimene on individuaalne looja. Meis kõigis on peidus anne luua lisandväärtust siia ilma. Seda annet on hoolikalt varjutanud koolipraktika. Meie koolid toodavad koopiamasinaid. Kõigile õpilastele söödetakse sisse ühte ja sama infot, mida tuleb üksipulki meelde jätta, et pärast õpetajale taasesitada. Hinnatakse peamiselt meeldejätmisoskust. Faktipõhine õpetus arendab vasakut ajupoolkera, mis on kainelt kalkuleeriv ja fakte talletav aju osa. Meie parem ajupoolkera, mis kannab endas loovat mõtlemist, jääb tahaplaanile. Selle arengut pärsitakse ja loomingu surutakse maha. Paremal ajupoolkeral on ka intuitsioonivõime. Vasak ajupoolkera tugineb vaid kogemustel ja teadmistel. Parema ajupoolkera areneb mängides ja tantsides. Me imestame, miks on peale keskkooli lõppu enamusel pead segi? Ei teata, mida edasi teha, kuhu õppima või tööle minna? Põhjus on selles, et noortele on tehtud kaheteistkümne aastane ajuloputus, mille käigus koolitati kuuletuma autoriteedile, õpetati meelde jätma mõtetuid fakte, alla suruma oma parema ajupoolkera mänglevat loomust ja viibima sotsiaalses keskkonnas. Mul ei ole siiani õnnestunud rakendada koolis omandatud tarkusi keemia või matemaatika vallas. Ükski tööandja ei ole minult



Illustratsioon internetist

nõudnud vastuseid süsiniku reaktsioonide või hõõrdeteguri kohta.

Märksa elulisemad teadmised jäävad koolis puutumata. Õpetajad peaksid rääkima lastele rahamaailma reeglitest. Õpilased võiksid tunda oma riigi maksusüsteemi, mida nad järgmised nelikümmend aastat toitma peavad. Milline on perekonnaõpetuse sisu tänapäevases kooliprogrammis? Noortele on vaja rääkida suhete loomisest ja säilitamisest, et abielu kestaks kauem ning kooselu tugineks siirastele tunnetele ning aususele. Kooliprogrammis peab olema koolitus ka laste kasvatamise kohta, sest paljudest kooli lõpetajatest saavad varsti lapsevanemad. Sünnitusmajast pakitakse imikuga kaasa esimesed mähkmed, mõned voldikud imikutoidu reklaamiga ja ämmaemanda napid õpetussõnad. Edasi on värsked emad- isad jäetud imikutega omapead.

Vastutus

Meie ülesanne on õpetada lastele vastutust. Vastutus oma käitumise ja tegude eest. Vastutust oma mõtete ja elu eest. Kõigepealt peame ära õppima, kuidas ise võtta vastutust oma elu eest enda peale. Inimkonnal on aeg hakata ise vastutama oma tervise eest, enda ja oma laste hariduse eest. Me peame vastutama oma toidulaua ja kodu säilimise eest. Tuleb lõpetada lootmine riigi peale. Nii kaua, kuni me usume, et riik peab kasvatama meie lapsi ja pakkuma meile tööd ja ulualust, ei tule inimesed orjusest välja. Me peame vähendama oma sõltuvust süsteemist. On aeg ise hakata looma oma elu.

Unistamine

*Kas peamegi loovutama oma aja
Raha vastu, mis tingib ajapuuduse?
Ning unistused jäävadki unistusteks
Sest nende teostus jääb tahaplaanile*

*Miks arvad Sa, et keegi on sinust targem?
Miks usud ikka veel sa teiste "tõtt"?
Miks loovutad sa oma kalli aja
Ja korda läheb sul nende muinasjutt?*

*Sa pead elama enda elu
Ja teadma, et iga Sinu soov
On loodud unistus
Mis täitub igal juhul!
Ning sinu asi on vaid elada koos
Oma unistustega igas päevas.*

Meie unistused on osa tegelikust põhjusest, miks me siia ilma tuleme! Igaühel meist on oma unikaalne roll siin maa peal. Kuid enamus meist ei mäleta seda, eriti pärast korralikku haridussüsteemi ajuloputust. Paljud meist ei oska isegi enam unistada. Meie unistused on väärastunud tarbimistrendide tõttu, millega meie ajusid on lapsest peale loputatud. Oskame mõelda mood-
sate kaupade peale ning seostame igat soovi rahasummaga, mis selle eest välja tuleb käia. Meie tegelikud unistused ei ole alati seotud esemetega, mida näidatakse reklaamides. Kõige-

pealt peame õppima taas unistama, nagu lapsepõlves. Unistama peab iga päev. Hea, kui meie unistused on võimalikult konkreetsed- kõige peenemate detailideni. Väga hea aeg unistamiseks on enne magamajäämist. Selle aja võib pühendada näiteks unistustemaja sisustamisele või unistuste elukaaslase iseloomuomaduste loetelule. Kõik detailid salvestuvad info-
ruumi ning edasi hakkab tööle universiumi vankumatu külgetõmbeseadus. Teie asi on vaid olla oma soovides kindel, sest kahtlused töötavad unistustelaeva ankruna. Teiseks, peate liikuma e. vastu kõndima oma unistuste elule. Püsige oma unistuste elus ja hingake sellega kaasa. Vastuliikumine lisab tuult unistustelaeva purjedesse. Ärge häbenege oma unistusi, isegi siis, kui need on väga erinevad teiste elust või soovidest. Vaa-
dake, kui kaugele teie unistused teid viia võivad! Kui soovid, et su unistused täituksid selles elus, hakka tegutsema kohe!

Kohetegemise rõõm

Kui tihti ootad sa õiget hetke, et midagi teisele öelda või teha? Sellist õiget hetke ei tule kunagi. Kui palju kordi oled mõelnud, et kunagi peaks tegema seda või teist. See juhtub kas nüüd või mitte kunagi. Hakka tegema või välja ütleva asju kohe. Nii hoiad kokku palju aega ja säästad end pidevatest edasilükkamistest. Tunne rõõmu kohetegemisest! Kui sul on suured eesmärgid, siis tee väikeste osade kaupa, kuid tee seda iga päev.

Teekond

Unistuste täitumisele aitab kaasa liikumine. Iga sinu samm viib sind eesmärgile lähemale. Isegi kui sa ei tea, kuidas sinna välja jõuda, liigu sammhaaval. Tee peal kohtad abilisi ja lahendusi, millest sa teekonna alguses ei olnud veel teadlik. See ongi teekonna maagia. Naudi teekonda oma eesmärgi suunas, sest teekond võib tihtipeale olla huvitavam veel kui eesmärk ise. Jälgi tähelepanuga igas päevas, milliseid märke elu sulle näitab. Sest kui sa hoiad tähelepanu unistustel, siis sinu reaalsus hakkab mõtetega resoneeruma. Ära unusta, et oled sündinud siia ilma looma oma reaalsust. Sinu reaalsuses on Sinu unistustel oma koht. Mitte keegi ei tule sind takistama, kui oled eneses kindel. Võta oma teekonnale kaasa inimesed, kes sind toetavad ja jätta skeptikud ning kriitikud omaette. Neil on oma ülesanne su uskumusi proovile panna. Ära unusta, et see kõik on vaid mäng. Ära kunagi ületähtsusta oma eesmäärke. Püüa nautida teekonda. Ära kuuluta kogu maailmale oma unistustest, sest teised pigem kahjustavad neid oma alateadvusega ja sinu unistuste täitumine on raskem. Jaga oma taotlusi ainult nende inimestega, kes mängivad olulist rolli sinu teekonnal. Ole rõõmus ja pööra tähelepanu nendele asjadele, mis sind õnnelikuks teevad.

Eesti tulevik

Sisukord:

1. Maha müüdnud
2. Innovatsioon
3. Uus põllumajandus
4. Maaelu
5. Eesti aastal 2050
6. Euroopa liit vs. Nõukogude liit
7. Eesti ökoküla.
8. Kuhu jäi Eesti Kaitseväge?
9. Jonn
10. Uus peremudel
11. Globaalne tulevik

Maha müüdnud

Maha müüdnud on meie maa. Ennem kui eestlane veel rikkaks sai, oli juba kinnisvara müüdnud ja jagatud monopol. Tallinna hotellide kasumeid jagavad skandinaavlased, sakslased ja teised. Kõik meie suuremad ärid on ammu Euroopa või Venemaa korporatsioonide käes. Eestlasel ei ole vaja teha muud, kui käia kuulekalt tööl ja oodata järjekordset palgatõusu. Eesti keskmist sissetulekut kasvatab peamiselt juhtkonna palgatase. Tihtipeale on juhi ametikohal välismaalane. Suurettevõtted, kelle peakortrid on Euroopas, kergitavad Eesti rahva õhukest rahakotti. Meie palka jagavad omavahel telekommunikatsiooni ettevõtted, jaemüügiketid, kütusefirmad, auto- ja rõivatootjad, alkoholi valmistajad, toiduainetööstused jt. Aitab Eesti müümisest välismaalastele! Veel ei ole hilja peatada see erastamine. Me veel ei maksa oma vee, elektri, ühistranspordi eest välismaistele korporatsioonidele. Veel on maad meie rahva käes. Üksikud mõisad kuuluvad veel eestlastele. Meie raha peab jääma Eestisse. Vana ja nüüdseks juba aegunud süsteem tootis inimestest töölisid, kes teenisid riigi huve. Kuna Eesti väga ei hiilga oma maa-varade ekspordiga, siis jääb riigi peamiseks varaks odav tööjõud. See on meie peamine ekspordi artikkel alates iseseisvumisest. Töölisklass on see, mis hoiab meie riigiparaati üleval. Töölised maksavad riigile 85% oma tuludest ja ülejäänu eest hoiavad omal hinge sees. Riik pakub välisettevõtetele meie odavat tööjõudu, et valmistada tooteid Euroopa- ja ka teis-

tele turgudele. Vastutasuks peavad välisettevõtted maksma vaid sotsiaalmaksu, mis on osa tööliste enda palgast. Kogu kasum, mis tuleb tootmisest, läheb ettevõtte peakontorisse, kus see jaotatakse omanike vahel või investeeritakse edasi. Eestile jäävad tootmishooned ja ületöötanud rahvas, keda siis sotsiaalmaksu eest hiljem ravida ja hooldada tuleb. Praegune süsteem Eestis ei ole enam jätkusuutlik ja riik vajab hoopis uut laadi inimesi, kes on innovatiivsed ja loomingulised. Meie riigi saavad õitsema panna inimesed, kes mõtlevad ja loovad lisaks vaskule ka parema ajupoolkeraga. Eesti maa ja rahvas on piisavalt väike, et kasutada seda kohta uute innovatiivsete ideede katsetuspolügonina, kust saavad alguse ökoloogiliselt puhtad ja jätkusuutlikud majandusmudelid, mida saab edasi kanda üle kogu maa.

Innovatsioon

Juba praegu on meie riik üks juhtivaid IT riike maailmas, kus saab teostada kõik tehingud, kasutades pihuarvutit või telefoni. Istusin ookeani ääres teisel pool maakera ja teadsin, et kõik toimetused Kodumaal saan tehtud läbi interneti. Eesti on E-riik. See on parim riik maailmas, kus saab elada virtuaalselt. Kõik kodaniku õigused ja kohustused on võimalik täita läbi interneti.

Siin on nimekiri võimalustest, mida saate ise veel täiendada:

- 1.Kõik pangatoimingud ja maksed internetipangas;
- 2.Arved ja post e-maili kaudu;

3.Kodaniku kohustused ja hääletamine www.eesti.ee keskkonnas;

4.[Tuludeklaratsiooni](#) esitamine;

5.Dokumentide allkirjastamine digitaalselt [id-kaardi](#) abiga;

6.Ettevõtte majandamine [maksuameti](#) kodulehel ja [ettevõtja portaal](#)is;

7.[Ettevõtte loomine](#) id-kaardi abiga;

8.Kinnisvara [ost](#) ja [müük](#) internetis;

10.Eesti [televisioon](#) ja [raadio](#);

11.Eestlastega suhtlemine [sotsiaalmeedias](#);

12.Tundide viisi tasuta videokõnede pidamine sugulastega läbi eestlaste loodud [Skype'i](#).

13. Ülevaade oma tervisekaardist ja [retseptidest](#)

Siin on vaid mõned näited kaasaegsetest võimalustest. Nimekiri täieneb iga päevaga. See on hea näide meie võimetest, kuid me ei saa selles riigis elada vaid virtuaalselt.

Uus põllumajandus

Meil on vaja omada viljakat maad ja joogikõlblikku vett, et olla terved. Nii nagu on arenenud meie IT valdkond, peab arenema ka põllumajandus. Me ei saa enam toimida tuhandeid aastaid vana tehnoloogia abil või pimesi üle võtta USA põlluharimis-mudelit. Ameeriklased on hädas rohelse revolutsiooni käigus rakendatud samade kultuuride kultiveerimisest tulenevate probleemide- ja maa kurnatusega. Tänapäeval on juba märksa innovatiivsemad põlluharimise meetodid. Ameerikas on kitsas talunike ring teinud filmi "[Tagasi Edenisse](#)", kus tutvustatakse uut moodust põllu harimiseks. Aiamaa ei vaja enam kastmist, vähem on tööd umbrohuga ning põllumaa ei kaota kuivamisel mulda. Selle asemel, et maakoort igal aastal teist pidi keerata, õpetatakse seda katma metsakuiva, hakkepuidu või kasvõi lehtedega. Nii nagu igat elusorganismi, katab ka maad nahk. Selleks on tihe muru või taimestik. Kui maapinda pidevalt üles künda, põhjustab see mulla kuivamise. Ühe hektari põllu pealt kaob aastas mitu tonni mulda. Põllu harimine ei tohi jääda kitsa ringi monopoolseks huviks. Igal eestlasel peab olema sünnijärgne õigus ühele hektarile maale, mida ta ei saaks edasi müüa. Eestil on 45 000 ruutkilomeetrit maad. Igale Eesti kodanikule leidub üks hektar. Ülejäänuga saaksid tegeleda Eesti põllumehed. Selline seadus tuleks kirjutada meie seadustesse. Nii-moodi kindlustaksime eesti rahva püsijäämise oma maa peal. Vastasel juhul peab iga mees oma maalapi taaskord võõra herra käest raske töö või suure rahaga välja lunastama.

Juba praegu on enamus mõisaid välismaalaste käes. Eestlasi näeb vaid mõisaköögis või aiamaal askeldamas. Me vaidleme siiani Venemaaga piirialade pärast, samal ajal kui Eurooplased omale Eestimaad võileiva hinnaga kokku ostavad. Eestis maksab üks hektar maad hetkel 2-3 tuhat eurot. Saksamaal maksab üks hektar põllumaad 40 tuhat eurot. See tähendab, kui väikeettevõtja müüb Saksamaal maha oma 10 hektarit haritavaid maad, saab ta selle eest Eestis omale soetada kuni 200 hektarit põllumaad! Siis on juba tegemist keskmise või suurettevõttega. Möödas on ajad, kui Eesti talurahvas kasvatas erinevaid kultuure ja pidas loomi oma maa peal. Tänapäeva kõige levinum põllumajanduse vorm on niitmine. Euroopa liit maksab enim toetust Eesti maaharijatele maa niitmise eest. Seda ikka selleks, et põllud kinni ei kasvaks. Aga kelle jaoks neid siis hoiatakse? Kes hakkab seda puhanud ja hooldatud Eestimaad kasutama viie aasta pärast? Kas tõesti maksab Saksamaa praegu niitmise eest toetust, et ühel päeval eestlased taas puhanud põldu harida saaksid? Pigem valmistatakse Saksamaal selleks, et hakata siin tootma oma rahvale vajalikku toitu. Euroopas jääb põllumaad iga aastaga vähemaks, Hispaanias laienevad kõrbed tuhandetes hektarites. Meil aga suretatakse maaelu ja konserveeritakse põldusid. Ükski seadus ei takista väliskorporatsioonidel siia tulla ja osta üle meie põllumaad, et kurnata neid samal viisil, nagu seda tehakse Hispaanias. Suure tõenäosusega näeb plaan ette, et maad võetakse lihtsalt võlakatteks,

kui talumehed jäävad oma toetustest ilma ja peavad oma traktoreid välja ostma hakkama.

Maaelu

Maal hakkamasaamiseks ei piisa üksikutest peredest, kes sinna kolivad. Kui internet õhus ja kõiki toiminguid võimalik teha kodust, on võimalus luua terveid kogukondasid maakohtadesse. Tühja koha peale peavad tekkima uued külad, kus elavad koos noored ja teotahelised inimesed. Inimestel ei ole vaja oodata, millal tuleb riigi poolt korraldus või toetus maale kolimiseks. Initsiatiiv ja tahe peab tulema inimestelt endilt. Meie praegune valitsus ei suuda mõelda kaugemale ette kui neli aastat teenistusaega oma ametipostil. Milline tulevik ootab meid ees kahekümne - kolmekümne aasta pärast? Kui asjad jätkuvad samamoodi, nagu praegused trendid näitavad, siis ma võin ennustada järgmist.

Eesti aastal 2050

“2050 aastal elab Eestis 3 miljonit inimest, kellest eestlasi on vaid üks kolmandik. Kaks miljonit inimest elab Tallinnas. Maa omanikeks on peamiselt siis välismaalased ja suurettevõtted. Maa on nii kallis, et seda saavad lubada omale vähesed eestlased. 90% metsa on maha raiutud, alles vaid tööstuslikud

põllud ning pargid. Eestlased käivad ikka tööl Skandinaavias. Eesti keelt kuuleb Tallinnas vähe. Suhtluskeelteks jäävad inglise ja vene keel. Kui kuulata praeguste noorte kõnepruuki, siis see on väga tugevalt mõjutatud just inglise slängist. Juba praegu Tallinnas tööd otsides ei ole enam kohustuslik mitte eesti keel, vaid vene, inglise või soome keel. Enamus eestlasi on siis tõmmud kräsupead. Sinisilmseid blondiine kohtab haru-harva. Blondide juustega inimesed on väga haruldased kogu maailmas. Maailmas toimub üleüldine rahvuste ja kultuuride segunemine. Meil ei ole siis enam presidenti ega parlamenti, sest kõik korraldused tulevad Euroopa Liidu peakorterist. Kehtib ühtne Euroopaliidu direktiiv. Me ostame välisfirmadelt toiduaineid, mis on kasvatatud meie oma maal. Ostame välisettevõtetelt enda maa seest puuritud vett. Tarbime meie maa peal toodetud elektrit, makstes selle eest Saksamaa või Inglismaa omanikele. Meil on uhked linnad, laiad teed, ilusad restaureeritud majad, kuid need ei kuulu enam eestlastele.”

See pilt võib olla üle dramatiseeritud, kuid suurem osa neist ennustustest on tegelikult juba tõeks saanud. Meie kõigi tulevik sõltub meie tänastest otsustest. Iga eestimaalane peaks olema uhke oma geenide üle ning iga hinna eest neid säilitama ja edasi andma. Kuidas me vaatame silma oma lastelastele, kes küsivad meie käest: "Vanaisa, miks sa oma talumaja maha müüsid ja maa ära andsid sakslastele?" Kas meie lapselapsed hakkavad maakodus käima? Või hoopis turismitaludes ja vabaõhu-muuseumites?

Euroopa liit vs. Nõukogude liit

Euroopa liit erineb Nõukogude liidust vaid metoodika poolest. Kui Nõukogude liidus valitses “piitsa meetod”, siis Euroopa liidus on “Prääniku meetod”. Kui Nõukogude okupatsiooni ajal tehti kõike hirmu najal, siis nüüd on motivatsiooniks raha. Nõukogude võim okupeeris omal ajal sadatuhat eestlast. Euroopa võimu ajal on kodumaalt okupeerunud juba üle kahe saja tuhande inimese. “Orjalaevad” veavad iga päev üle lahe tuhandeid eestlasi tööle võõrale maale. Kodumaale jäävad lastega emad. Inimesi, kes niimoodi elavad, on hetkel üle neljakümne tuhande.

Ma ei väida, et Nõukogude okupatsiooni ajal oli olukord Eestis parem. Viiekümnenendatel aastatel pidid talupidajad maksma riigile põllumajandussaadustes nii kõrget kvooti, et omale kätte ei jäänud suurt midagi. Lastele sosistati, et piim läheb onu Stalinile. Ametnikud käisid lautades loomi ja linde loetlemas, et arvestada kohustuste hulka talu pealt. Praegu me elame vähemasti riigis, kus kogu toodang jääb enda tarbeks ja on võimalus seda ka turustada. Siiski, suure liidu liikmena on väga keeruline püsida konkurentsivõimelisena. Kumbki liit ei toeta meie soovääränse väikeriigi huve ja eripära.

Eesti ökoküla.

Eesti võiks olla üks suur ökoküla, kus kasvatatakse mahedat toitu ja müüakse seda linnainimestele. Välisriikidest imporditavatel toiduainetel peaks olema tollimaks peal, millest doteeritaks eesti põllumehi. Niimoodi püsib Eestis toodetud toiduaine odavam kui välismaa kaup. Siin on oma maavarad, mida jaopärast eksportida ning täita riigikassat. Riigiaparaat ei pea olema nii suur, nagu see on praegusel hetkel. “Vaatomata riigi väiksusele, püsivad valitsussektori palgakulud võrdluses Euroopa liiduga keskmise lähedal.” Rainer Laurits, Rahandusministeeriumi avalike suhete osakond. Valitsemiskulud peaksid olema mõistlikud. Riik peaks tagasi võtma oma valuuta, et taastada tööriistad ekspordi ja varade väärtuse reguleerimiseks.

Kuhu jäi Eesti Kaitseväge?

Meie kaitseväge võiks olla oma nime vääriiline. Juba ammu ei ole tegemist kaitseväega, sest meie väed on agressorite liitlased. Meie sõdurid käivad juba aastakümneid vallutusretkedel Iraagis, Afganistaanis ja salajastel missioonidel. Vastutasuks saame sadu psüühiliselt haavatud mehi ja lubaduse, et rünnaku korral tullakse appi. Ühel päeval oleme juba kohustatud põgenikke vastu võtma, sest meie oleme need, kes praegu seal maal inimestele kannatusi põhjustavad. Meie sõdime nende kodudes täna. Selle karmaga tuleb tegeleda kui mitte meil, siis

meie lastel. Millist rünnakut me kõige rohkem kardame? Kas meis on ikka foobia Venemaa ees? Venemaa ei pea meid enam ründama, sest odavam on meid ära osta. Ja seda nad ka teevad. Suuri korporatsioone juhitakse kas otse või kulisside tagant Venemaalt. Kaitsevägi peaks olema õppeasutus, kus poistest koolitatakse mehi. Seal õpetatakse metsas hakkamasaamist, treenitakse vastupidavust, õpitakse õlg õla kõrval tööd tegema, sööma ja magama. Olen ise Eesti Kaitseväge ohviter. Lennart Mere poolt saadud pagunitega töötasin kokku 7 aastat kaitsejõududes ja nägin sära noorte silmis, kes tulid ja õppisid erinevaid ameteid. Ma igatsen neid metsalaagreid ja öiseid rännakuid mööda kaunist Eestimaad. Ma ei ole nõus, et eesti mehed peavad hoopis kõrbeliiva sisse hingama ja omandama tõelist sõjakogemust rüüstades mägirahvaste kodusid. Need missioonid ei ole kuidagi seotud meie väikeriigi kaitsega.

Jonn

Jonn on eestlastele omane käitumine. Ma olen otsinud sellele sõnale sünonüümi paljudest teistest keeltest, kuid siiani lähim vaste sellele on soome keelne "sisu", mis on kraad kangem. Eestlaste jonn teeb selle rahva eriliseks. Selle üle tuleks uhkust tunda! Pole vaja kõigi ees lõmitada ja igale asjale käega lüüa. Tuleb ajada oma jonni, sest Jonn on eestlaste edasiviiv jõud.

Uus peremudel

Vanavanemad peavad osa võtma meie laste kasvatamisest, ainult nii kandub edasi traditsioon ja kultuur. Siin on huvitav paradoks. Vanadele inimestele meeldib ennast korrata. Nad võivad rääkida ühte lugu iga päev ja mitu korda päevas. Lastele jälle meeldib kuulata sama lugu üha uuesti. See on hea viis vanade lugude ja pärandite edasiandmiseks põlvest põlve.

Peremudel ei pea piirduma kahe vanemaga. Lapsevanemad seisavad silmitsi igapäevaste katsumustega, tuginedes vaid teineteisele. Kumbki vanematest peab üldjuhul tööl käima, lapsed tuleb viia lasteaeda, kooli või trenni. Samal ajal rajatakse omale suuremat kodu, tasutakse kohustusi panga ees. Kõik need väljakutsed ja igapäeva toimetused on kurnavad. Peale sellist päeva ei jõuagi rohkem, kui vaadata kalapilguga televiisorit. Üks väljapääs sellisest orav rattast on moodustada suuremaid peresid. Lapsi võib kasvatada ka mitu vanemat Kui koos elab rohkem kui kaks täiskasvanut ja lapsed, siis on võimalik jagada ülesandeid nii, et igaühel jääb rohkem aega endale ning rohkem viibitakse koos. Selle asemel, et jätta maha oma elukaaslane ja minna teise naise või mehe juurde, võib võtta uue armastatu pereliikmeks enda kogukonda. Siin on igale pereliikmele suur väljakutse tegeleda ja lahustada oma armukadeduse tunne. Mehed ei ole loomult monogaamsed. Need, kes seda elu aeg väidavad, suruvad oma ihasid maha. Meestel on võime armastada mitut naist. Naistel on võime armastada mitut meest. Naised

peavad õppima mehi jagama ja mehed peavad õppima naisi jagama, et kõik sellest olukorrast võidaksid. Üheskoos suudaksid pered luua suuremaid peresid, sünnitada rohkem lapsi ja ise neid üheskoos kasvatada. Tööl peaksid käima vaid need, kellel on oma armastatud ja tasuv töö. Nende panus kogukonda oleks rohkem rahaline. Ülejäänud, kes on kodus, saavad tegetelda käsitöö ja loominguga, kodu remondi ja sisekujundusega ning aiamaaga, kust tulevad perele mahedad ja armastusega kasvatatud viljad.

Sellisele peremudelile saaks luua uue haridussüsteemi, mis oleks suunatud lapsevanematele, mitte lastele. Vanemad saaksid koolitust koolimajades. Igale lapsevanemale on ettenähtud üks päev nädalas, mil ta annab tunde ehk kokku 7 tundi nädalas. See üks tööpäev makstakse riigi poolt kinni. Siis saavad pered 5-7 kaupa vahetada omavahel päevad, mil kõiki lapsi korraga välja õpetada vastavalt uuele õppekavale. Lapsevanemad peavad need ise koos lastega läbi tegema. Igaüks saab valida, millist õppeainet ta andma hakkab. Laste teadmisi kontrollitakse semestri testidega. Sellist meetodit saaks rakendada vähemalt algkooli tasemel. Meie praegune haridussüsteem tarbib 10% kogu riigi eelarvest, samas meie õpetajad ei ole rahul oma teenistusega. Inimestel on seejuures arvamus, et riik peab koolitama meie lapsi. Aeg on võtta vastutus endale oma laste kasvatus ja õpetamise eest.

Globaalne tulevik

Tihti arutan selle üle, mida tuleks teha teisiti, et maailm oleks elamiseks parem koht. Siin mõned mõtted, millele ootan täiendusi lugejatelt:

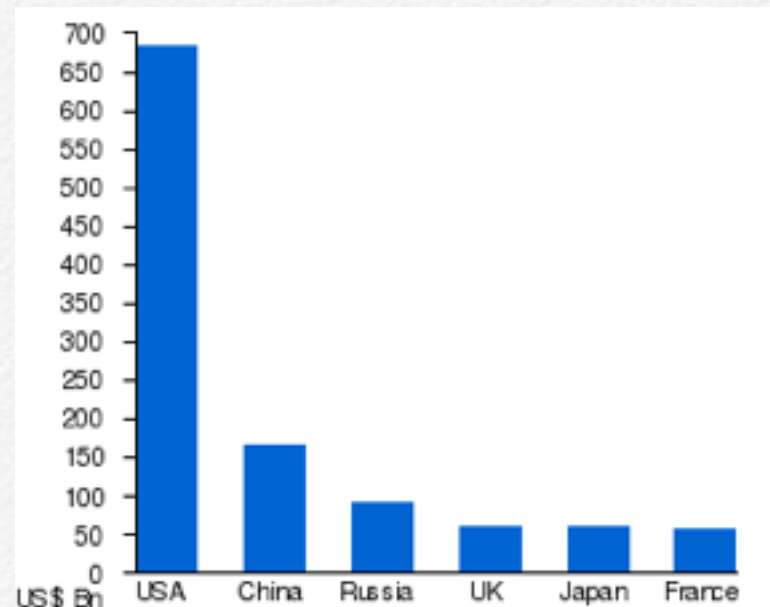
Tuleb kaotada ära virtuaalne raha, et sellega ei saaks manipuleerida. Alles peaks jääma ainult sularaha, mis on seotud riigi reaalsete varadega. Praegu teeb pankade raha igal öösel tiiru ümber maakera. Raha laenatakse ööseks välja teisele poole maakera, et see teeniks [intressi](#). Laenude andmine on samuti raha juurdetekitamine ilma reaalsete kateteta. Kui pere võtab laenu 50 000 €, siis pangal on õigus kirjutada oma bilanssi juurde 100 000€. Raha ei laenutata välja, vaid tekitatakse, läbi maksukohustuse, mille pere peab järgnevate aastate jooksul tasuma. Pangad manipuleerivad olematute rahadega ning inimesed maksavad heausklikult kõik kinni.

Tuleb ära lõpetada globaliseerumine, toidu- ja olmekaubad peaksid tulema maksimaalselt 1000 km raadiusest.

Ära peab kaduma energiasõltuvus. Vaba energia tuleb anda inimeste kätte, et kaoks ära orjastamine energia eest. Fossiilsete kütuste töötlemine ja põletamine ja meie ökosüsteemi mürgitamine peab asenduma kaasaegsete bioenergia toodetega. Naf-tat on võimalik valmistada 60 minutiga [vetikast](#), mis on oma kasvuks juba tarbinud süsihappegaasi.

Riikidel ei ole vaja enam end kaitsta. Riiklikud struktuurid killustuvad lokaalseteks autonoomseteks kogukondadeks. Kaitsekulutused asenduvad kohaliku elu edendamise ja ökosüsteemi taastamisega. Eesti kulutab sel aastal 360 miljonit € kaitsekulutusteks. Kujutage ette, mis oleks võimalik ära teha sama raha investeerimisel näiteks kultuuri või taastuvenergiasse. Juuresoleval graafikul võib näha, milliseid kulutusi teevad

suurriigid sõjatööstuse edendamiseks. Riigid kulutasid 2012 aastal kokku 1,753 Triljonit dollarit sõjatööstusele. Andmed pärinevad Stockholmi Rahvusvahelisest rahuinstituudist [SIPRI](#).



Nooruse valem



"Me oleme kujundatud oma mõtete poolt, me oleme oma mõtete vili. Selgele mõistusele järgneb alati rõõm nagu vari, mis kunagi maha ei jää."

Buddha

Nooruse valem

Sisukord:

1. Uus uskumus
2. Uus toitumine
3. Õli maagia
4. Dieedi muut
5. Toidu asendamine
6. Toidu kohtlemine
7. Vesi
8. Paastu ime
9. Külma ja Kuum
10. Energia säilitamine
11. Elu ilma menstruatsioonita
12. Seksuaalenergia jagamine
13. Rõõm on rohi

Uus uskumus

Inimesed vananevad ja surevad selle pärast, et nad näevad, kuidas teised vananevad ja surevad. Shankara

Kõige fundamentaalsem muutus, mis tuleb läbi teha, on uskumuse ümberprogrammeerimine. Ei tohi siinkohal alahinnata meie uskumuste süsteemi võimu meie üle. Isegi praegu, peale kogu seda info hulka, mis oled siit raamatust saanud, on sul raske leppida väitega, et su keha ei pea enam elu lõpuni vananema. Meil kõigil on veel pikk tee uute teadmiste omaksvõtmisel. Samas on kõik see veel lapsemäng, kui lugeda näiteks Drunvalo Melkizedeki raamatut "[Elulille iidne saladus](#)". Seal räägitakse esimesest koolist Maa peal, kus 75 000 aastat tagasi õpetati muuseas surematust! Moskvas on kliinik, kus taastatakse inimeste organeid, mis on eelnevalt välja opereeritud. Seda tehakse ilma füüsilise kontaktita! Selle kliiniku asutajad on kirjutanud kolmeosalise raamatu "Maailma loomine". Selle kõrval on keha noorena hoidmine juba lapsemäng.

Uus toitumine

Toiduained kannavad informatsiooni, mis on talletunud nende valmimise, kasvamise, töötlemise käigus. Kogu info seeditakse keha poolt. Kõige olulisem selleks, et püsida noor ja elujõuline, on süüa elusat e. toorest toitu. Sest süües surnuks küpsetatud liha ja tehislikke toiduaineid on ülekohtune eeldada, et meie keha suudab säilitada nooruslikku elujõudu. Eestlased söövad sealihast. Siga kardab hirmsasti surma. Tapmispäeval kajab terves külas sünge seakisa. Siga aimab oma surma juba tunde ette. Ta on täis hirmu ja ahastust. Selle loomakese aju saadab kehasse tohutul hulgal stressihormoone ja adrenaliini. Kogu see keemia ja hirm talletub sea lihastesse ja luudesse surmahetkel. Inimesed söövad selle hirmuenergia endale sisse. Eesti vanasõna ütleb: "Seast jääb maha vaid sitahais ja seakisa, ülejäänud pannakse kõik nahka". Looma aju poolt kehasse saadetud hirmuhormoonid kapseldavad rakud kaitse seisundisse. Liha toidulaua annab kõik need läbielamised ja hirmud üle sööjale. Lõunamaa rahvad eelistavad teadlikult süüa lambaliha, kuna lammas on üks väheseid loomi, kes ei aima oma saatust ette ning seetõttu on surma hetkel "vagur, nagu lambuke". Jahimeestele on mul ka kurvad uudised. Võiks ju arvata, et metsloom ei aima enda surma ja seetõttu on tema liha söömine süütu. Metslooma liha on kindlasti tervislikum kui sealihast. Oma surma teab aga loom siiski juba ette. Jahimeeste karma India tarkuste kohaselt: "Olla järgmises elus jahitav". Liha söömine ei ole tegelikult vajalik. Mina loobusin lihast

esimest korda 2011. aastal. Tol aastal sõin seda veel Jaanipäeval ja Jõulude ajal. Nüüd söön liha vahest harva maitse pärast. Lihast loobumine ei teinud mind nõrgemaks meheks. Pigem andis igasse päeva kerget olemist, kuna ma ei kulutanud enam nii palju energiat liha seedimisele. Teadlaste arvutuste järgi pidi liha seedimisele kuluma üle 80% lihast saadavast energiast. See annab keha peal tunda igal pärastlõunal, kui peale korralikku lihaportsu tekib suur unisus ja soov tukastada e. "Leiba luusse lasta". Sellest ajast kui loobusin lihast, ei vaja ma enam lõuna järel uinakut.

Meie peres on väga populaarne toortoit. Igaüks meist võib olla toortoituja. Selleks on vaja lihtsalt süüa tooreid köögi- ja puuvilju. Kaasaja elus võib seegi tunduda paljude jaoks keeruline. Toortoitlus ei alga mitte liha- ja piimatoodete väljajätmisest, vaid toore puu- ja köögivilja lisamisest oma igapäeva menüüsse. Toortoitumiseks ei piisa salatilehest hamburgeri vahel või ühest õunast nädalas. Väga suur saavutus on juba ühe toidukorra muutmine salatiks. Tervislik toitumine on lihtne. Lisage oma igapäevasele toidule 50% tooreid toiduaineid nagu toorsalat või puuviljad. Sööge võimalikult palju värsket. Kevadel ja suvel võite leida palju kasulikke oma aiast või maja eest. Seal kasvab värsket naat, võilille leht, kortsleht ja nõges. Tehke iga toidukorra juurde hulganisti salatit ja te võite rahumeeli süüa kõiki oma lemmik-toiduaineid. Salati puhul on väga oluline komponent õli.

Õli maagia



Selline kujund õlist jäi taldrikule peale seda kui olin oma toorsalati sünninud.

Kasutage tervislikku ja toitainerikast õli. Oliviiõlidest tasub valida kvaliteetseid ja külmpressitud õlisid. Eestis on olemas oma õli, mis ületab oliivi toimeainet mitmekordselt. Kuna meie keha vajab pidevalt omega-3 rasvhappeid, aga tänapäeva toidulaual on hoopis omega-6 üleküllus, siis tasub valida õli just

nende kahe rasvhappe vahekorra alusel. Tavaliselt on peetud omega-3 peamiseks allikaks kala, kuid tänapäeval muutub kala söömine iga aastaga ohtlikumaks. Ookeanid on reostatud. Vaikses ookeanis on suur radioaktiivsuse tase, millest ei taheta rääkida. Kalad on täis raskeid metalle ja muud prügi. Kala saab ka kasvandusest, kuid neid kasvatatakse üles jõusööda ja antibiootikumite peal, mis on omakorda kahjulikud meie organismile. Parim omega-3 allikas, mis ma siiani leidnud olen, on linaseemne õli, mis on valmistatud külmpressitud linaseemnest. Kasutame seda õli igapäevaselt toidu valmistamise juures. See sobib nii salatisse kui ka lihtsalt köögiviljade või kasvõi saia peale. Sellel õlil on lisaks kõrgele polüküllastamata rasvhapete sisaldusele väga kõrge E-vitamiini sisaldus, mis tugevdab organismi vastupanu bakteritele ja viirustele ning aeglustab vananemist! Määrides seda õli oma kehale, annate naharakkudele toitainerikkust ja elastsust ning kauni jume.

Dieedi muut

Iga dieet, mis sunnib organismi millestki loobuma, tekitab kehas vastureaktsiooni. Kui te annate oma tütule, et ei söö järgmine nädal üldse suhkrut, siis esimene mõte teie peas esmaspäeva hommikul on: “midagi magusat tahaks”! See mõte jääb painama teid terveks päevaks, õhtuni, kuni alla annate. Keha ei ole valmis loobuma kohe teatud ainetest. Proovige dieedi käigus loobumise asemel esialgu lisada tervislikke toiduaineid.

Nii te ei vii oma keha stressi. Iga dieet on võlguvõtmine, mida tuleb tasuda hiljem koos intressiga. Lisage igale toiduportsjonile toorsalatit. Sööge hulgaliselt värsket ja naturaalselt. Nii jääb vähem ruumi töödeldud ja sünteetilisele toidule. Ükski inimene ei ole korduv. Seega ei saa olla kõigile ühtset dieeti.

Andke oma kehale võimalus valida erinevate toiduainete vahel ning varsti te tunnete ise, mida teie keha kõige rohkem vajab. Kõige toimivam tehnika minu jaoks õigete toiduainete äratundmiseks on olnud katsetamine "omal nahal". Näiteks, et teada saada, kas kohv või suhkur on teie keha jaoks sobiv produkt, tuleb katkestada selle tarbimine vähemalt kaheks nädalaks. Seejärel proovida uuesti oma lemmik kohvi või juua ära magus suhkrujook. Keha annab teile selge vastuse, millist mõju kohv või suhkur teile avaldab. Kui tunnete ennast pärast kohvi joomist hästi, siis kohv sobib teie kehale. Kui aga tekib halb enesetunne või hakkab kõhus keerama, siis tasub seda märki võtta kui hoiatust, et see aine ei ole teie jaoks. Ma jätsin suhkrusöömise järele kaheks nädalaks ning peale seda sõin pidulikult vastuvõtul ära ühe tüki torti ning jõin äratuseks magusat kohvi peale. Mu kehas tekkis väga tugev reaktsioon. Sellega oleks minu pidu äärepealt lõppenud. Suhkur on hetkel maailma juhtiv narkootikum. Ma räägin sellest pikemalt Äratuse peatükis.

Toidu asendamine

India köök on ära tabanud hea tõe – pole oluline, mida sa sööd, vaid millega seda maitsestad. Vürtsised toidud on maitsvad.



Lõuna buffet India restoranis Ventura, California.

Vürtsi maitse on nii tugev, et pole vahet, mille peale sa seda määrid. Kas sööd liha või kartulit, ikka on vürtsi maitse. Sellega

saab keha ära petta, vahetades välja lihavalgud taimsete valkude vastu. Olen otsinud erinevaid toiduaineid, mis sarnanevad lihaga. Üks hea vili on näiteks arbuus. Kui sellest lõigata viilud, kus vili on tugevam, maitsestada soja kastmega ja lihavürtsidega ning paneerida või lihtsalt panni peal praadida, siis tulemuseks on üllatavalt maitsev taimetoit.

Toidu kohtlemine

Kuigi toiduained meie poodides on tihtipeale pritsitud mürkide ja täidetud säilitusainetega, saame ise mõjutada nende kvaliteeti ja tervislikkust. Kui toome toiduained omale kööki, ei aseta kunagi toidukotti põrandale, vaid tõstame laua peale, peseme korralikult läbi kõik puu- ja juurviljad, isegi banaanid või mandariinid, mis on kaetud koorega. Toidu pesemine on rituaal, mis puhastab nii füüsiliselt kui energeetiliselt. Seejärel algab toidu valmistamine mõnuses hubases atmosfääris. Iga kokk paneb toidu sisse oma armastust ja hoolivust. Suure osa toidu väärtusest moodustab see, kui olete ise roa valmistanud, olles seejuures heas tujus ning nautinud protsessi. Siis on toidu väärtus kordades kõrgem! See ületab kõik poekulinaarias valmistatud poolfabrikaadid ja isegi kohvikus või restoranis tehtud road. Armastus on oluline komponent toidu maitsestamise juures. Armastusega laetud toit on kergemini seeditav ning omab suurt tervendamise väge. Mida vähihaigetele söödetakse meie haiglates? Sealsetes palatites paranemine on lausa võimatu. Ar-

mastusega valmistatud toidu sissesöömine annab uut elujõudu ning edastab igale rakule sõnumi, et teda armastatakse.

Vesi

Vesi kui looduse infokandja, peab olema laetud eluenergiaga, väestatud heade sõnumitega ja võimalusel puhastatud veel hõbeda või [šungiidiga](#). Vee info ja energeetika puhastamisest jagab erinevaid tehnikaid oma raamatus ka [Aigar Säde](#). Joogivesi peab olema puhas, sest meie organism vajab vett liiks toitumisele ka seedeelundkonna puhastamiseks. Kas te kujutaksite ette, kui peaksite oma käsi iga päev mahla või magusa teega pesema? Suhelge veega, mida te joote. Tänage ja laadige seda oma tähelepanuga. Võimalusel kallake vesi välja klaasi või hõbenõusse. Laske veel laadida end päikesevalguse käes. Nii hakkab teie vesi elama. Jooge elusat vett kui tahate, et teie rakud sellest veest maksimaalselt kasu saaksid ja püsiksid noored. Venemaa helisevate seedrite all elava Anastasia õpetuste järgi vajavad rakud paljunemiseks elusat vett. Vesi on [Vene teadlaste](#) sõnul meie planeedi looduslik infokandja, mis salvestab kogu info oma molekulaarstruktuuri. Kõige lihtsam viis vee mälu kustutamiseks on selle külmutamine, mis on teaduslikult tõestatud ja erinevate uurijate, kaasa arvatud [Masaru Emoto](#) poolt illustreeritud fakt. Sellest lähtuvalt peab veega ümber käima aupaklikult. Ma loodan, et lähitulevikus me

areneme nii kaugele, et oskame lugeda vee molekulidesse salvestatud sõnumeid.

Paastu ime

Vahel tuleb kasuks üldse mitte süüa. Inimorganism on võimeline ilma toiduta elama vähemalt nelikümmend ja ilma veeta seitse päeva. Tuginen siin kohal minu oma vanaisa praktikale. Paastumise tehnika kohta tuleb kindlasti lugeda, sest süües näiteks ühe leivakääru päevas võib suure tõenäosusega nälga surra. Tõeline paastumine algab kehas siis, kui toitu üldse ei tarbi. Neljandal päeval lülitab keha ümber sisemisele seedimisele ja hakkab energiaks põletama kõike, mis on üleliigne k.a. toidujäägid, rasvad, kasvajakud, vähirakud jne. Meie eluiga on otseselt seotud seedimisega. Teadlaste katsed hiirte peal on näidanud, et külluses elavate loomade eluiga oli oluliselt lühem kui hiirtel, kelle toidulaud nappis. Vene keeles on sõnal “köht” tüvi sõnast “elama”. Mida rohkem peab keha kulutama energiat toidu seedimisele, seda kiiremini organism vananeb. Perioodiline paastumine noorendab ja puhastab keha. Mida varem sellega algust teha, seda tugevam ja puhtam on organism ka kõrgemas eas. Seejuures võib praktiseerida [päikese vaatamist](#). See on efektiivne meetod energia ammutamiseks otse allikast. Päikese vaatamine arendab inimese ülivõimeid ja vähendab

söögiisu. Igal võimalusel kiigake päikest nii hommikul kui õhtusel ajal.

Külm ja kuum

Lisaks toitumisele on keha noorendamiseks ideaalne üks praktika, mida õpetab oma raamatus Vadim Zeland. Iga päev dušši all käies tuleb teha kehale vee temperatuuri kontrasti. Kuuma veega keha üles soojendades keera vesi külmaks ja kasta end pealaest jalatallani külma veega umbes pool minutit. Siis võib jälle sooja vee alla minna. Nii ei hakka kehal külm ja nahk saab meeldiva elamuse, mis viib kapillaaridest vere ringlusesse ning parandab keha ainevahetust. Naha kapillaaridesse koguneb 1/3 meie keha verest. Sealt tagasilikumine on aeglane ja vaevaline protsess. Kuuma-külma kontrast nahal pigistab kapillaarid tühjaks ja täis, nagu käsna. See praktika tagab värske verevarustuse teie naharakkudesse iga päev. Poole aastaga saab sellest teie päeva parim osa. Eestlaste sauna traditsioonid tulevad siin suureks plussiks. Minu vanaisa soovitas kallata vett korrakaela, et efekt oleks äkilisem. Ta saab sel aastal 86-aastaseks. Vanaisa leidis eelmisel aastal omale uue, 60-aastase elukaaslase. Ta jookseb siiani päevas 5-7 kilomeetrit ja harrastab talisuplust

Energia säilitamine

Me elame maailmas, kus valitseb energiakriis. Globaalsel tasandil ei avaldata infot uute tehnoloogiate kohta, kuidas ammutada piiramatult vaba energiat, et jätkata kasumi teenimist kütuste müügil. Inimese tasandil valitseb suur energia vaegus, kuna ei viibita enam piisavalt päikese käes, toiduained on mineraalide ja vitamiinide poolest vaesed, süüakse ja kantakse palju sünteetilisi aineid ning viibitakse penoplastiga isoleeritud ruumides jne. Nädalavahetustel tarbitakse alkoholi ja igapäevaselt suitsetatakse. Keha püsib püsti vaid ergutite ja kiirendite najal. Selleks, et tõsta oma keha energiataset, on vaja kõigepealt loobuda keha kurnavatest harjumustest. Seejärel tuleb appi seksuaalenergia teadlik kasutus. Kõige rohkem kaotavad eluenergiat mehed sperma kaudu ja naised menstruatsiooni teel. Tantristlikud koolid õpetavad meestele, kuidas mitte kaotada spermat seksuaalvahekorra ajal. Seal õpetatakse ka, kuidas suunata seksuaalenergiat oma keha ringlusesse, et tõsta keha energeetikat.

Elu ilma menstruatsioonita

Menstruatsioon on naiste infokogumis olev globaalne viha meeste vastu. Peale aastatuhandeid kestnud patriarhaadi poolt põhjustatud kannatusi on naiste ühisväljas tekkinud tohutu suur haav, mis põhjustab igale naisele veritsevaid üleelamisi. Mehed

on kasvatanud naistes tohutu valukeha. Kuid nendel kannatusel on nüüd lõpp. Ükski naine ei pea enam põdema menstruatsioonivalu. On aeg see haav sulgeda. Naised on võimelised elama ka ilma sidemeteta. Kõigepealt tuleb hakata toituma ainult elavast toidust. Surnud toit on peamine menstruatsiooni põhjustaja. Sellest räägib oma raamatus ka Vadim Zeland. Minu elukaaslane koges seda omal nahal. Juba kuu aega pärast toortoidule üleminekut muutus veritsus olematult väikeseks. Teiseks abiliseks on Hatha-jooga. Igapäevane turi- ja peapeal seis aitavad kehas aktiveerida uinunud lümfid, mille kaudu veri tagasi ringlusesse saata. Lisaks on ülemineku perioodil abiks [Menstrual cup](#).

Seksuaalenergia jagamine

Mees ja naine, kes on intiimses lähisuhtes, saavad seksuaalenergiat kasvatada ja teineteisega jagada. Seksuaalenergia on universiumi üks vägevamaid jõudusid, mis suudab luua isegi uut elu. Mees võib säästa oma eluenergiat ja võib samas jagada seda oma kaaslasega. Mehe seeme on kõige toorem energia vorm, mis on väga kasulik nii kreemina kui ka seespidiseks kasutamiseks. Kõige tugevamalt annab see tunda naise enesetundele anaalseksi puhul. Igal naisel võivad olla looduslikud implantaadid, millega ei ole vaja kasutada ühtki operatsiooni. Kui naine soovib, et tema rinnad läheksid numbri võrra suuremaks ja oleksid mahlaselt ümarad ning prinkis, võite

pakkuda mehele oma rindasid imeda. Temale on selle eest vääri tasu nautida teie elumahasid ja elujõust pakatavat energiat. Niimoodi hoiate oma rinnad kaunid ja leiate ka midagi väga erilist sümbioosis oma kallimaga. Rinnapiim on täis kasvuhormoone, mis noorendavad mehe keha ja suure taotluse puhul kasvatavad mehe riista. Kui rinnapiima proovimine ei ole vastuvõetav, saab seda kasutada rindade masseerimisel niisutamiseks. Paari suhe on saanud sellega minu jaoks uue tähenduse. See on suur usaldus üksteise vastu. Oma eluenergiat jagada oma kallima inimesega peaks olema suhte parandamisel asendamatu.

Rõõm on rohi!

Kõik asjad, mis põhjustavad su elus kannatusi, rikuvad ka sinu tervist. Kui sa juba oled haigestunud, kaota ära oma elust kõik asjad, mis su tuju rikuvad. Jäta alles ainult need, mis sind rõõmustavad. Too oma ellu juurde neid hetki, mis sind rõõmsaks teevad. Näiteks võta koju kassipoeg või tegele rohkem oma lemmiku hobiga. Vajadusel koli soojale maale ookeani äärde või astu hoopis segakoori liikmeks, kus on koos palju lõbusaid inimesi. Täida iga oma päev lõbusa muusikaga! Tule välja oma murekookonist.

Lõbusaid saadab edu. Kui muuta oma ettevõtmise kurssi rahalt lõbule, on võimalik palju kiiremini edu saavutada. Täites oma

tegevuse positiivse rõõmsa laenguga, saavutate kiiremini populaarsuse ning inimesed on rohkem valmis teie teenust või toodet kasutama, sest kõik tahavad rõõmust osa saada.

Mis paneb enam veel rõõmustama südant

Kui kalli inimese puudutus

Kui sooja kodu meeldiv lõhn

Mis on veel parem selles ilmas

Kui suure pere ühislõuna

Või meeldiv metsajalutus

Kui suudaksime vaid me mõista

Kui vähe on vaja, et see kõik õnnestuks.

Keera oma elu münt teistpidi. Kui tahad, võid seda teha kasvõi füüsiliselt. Keera oma keha kell tagurpidi, muuda päev ööks ja öö päevaks; muuda talv suveks ja mured keera elurõõmuks. Koli teisele poole maakera ja leia sealt oma koht, kus on su õnn. Ja jäägi sinna või tule üks päev tagasi kui tahad, et taaskord kogeda oma elu raskusi ja oma iseloomu negatiivseid külgi. Siin, kus elavad sinu mured, sinu kahetsus, sinu võlad, sinu igatsus, sinu armuvajadus, sinu armukadedus, sinu väsimus. Kui sa tahad neid tundeid uuesti kogeda, siis ole valmis taas sukelduma põhjamaistesse muredesse ja piinadesse. See on sinu elukool, siin on sinu õppetunnid. Aga kes ütles, et õppetunnid peavad rasked olema? See on ju valikute küsimus, kes soovib Kristuse moodi kannatada, kes soovib Buddha moodi kannatada, kes soovib saada karistatud, kes soovib

saada pühakuks, kes valib vaimse tee. Kannatused, nii nagu ka naudingud, on osa Sinu illusioonist. Sinu keha on loodud elu nautima, mitte kannatama. Kui sa oma kehale igas päevas rõõmu pakud, algab automaatselt isetervendamine kehas. Seejuures Sina ei pea enam oma keha tervise pärast muretsema, vaid lihtsalt elust Rõõmu tundma ja tantsima. Abiks on seejuures ka õige toitumine.

ÄRKAMINE!



On jälle aeg selg sirgu lüüa
ja heita endalt orjarüü,
et loomishoos kõik loodu
koos võiks sündida kui uuesti.

Maa, isade maa, on püha see
maa,
mis vabaks nüüd saab
Laul, me võidulaul, kõlame see
jääb
peagi vaba Eestit sa näed!

Tõnis Mägi

Ärkamine

Sisukord

1. Vabanemine Suitsetamisest!
2. Vabane Prillidest!
3. Vabane rahustitest!
4. Vabane alkoholist!
5. Vabane suhkrust!
6. Vabane sõltuvustest!
7. Vabane kohustustest!
8. Vabane kortsudest!
9. Vabane sundmõtetest!
10. Vabane negatiivsetest emotsioonidest!
11. Ole oma filmi staar!
12. Peata maailm!
13. Äratus!
14. Ärata Vaatleja eneses

Selleks, et tõsta oma keha energaatikat, on vaja vabaneda paljudest kasutatutest harjumustest ja sundmõtetest, mis hoiavad keha kinni madalal sagedusel või ei lase olla terve.

Vabane Suitsetamisest!

Suitsetamise rituaal annab inimesele võimaluse astuda korra välja oma murede pilvest, mõtiskleda vaikuses või mediteerida ja üldse mitte mõelda. Selline rituaal on ülimalt kasulik, kuid seda ei pea saatma nikotiini ja teiste toksiliste kemikaalide sisehingamine. Suitsetamist võib asendada millegi meeldiva ja kasulikuga. Selle asemel võiks näiteks vaadata päikest. Suitsetamisest loobumiseks on eesti keeles väga hea raamat, mis programmeerib aju ümber: Allen Carr "Lihtne meetod lõpetada suitsetamine". Kõik minu tuttavad, kes on seda raamatut lugenud, jätsid suitsetamise maha ilma raskusteta.

Vabane Prillidest!

Kui otsustad ühel päeval, et ei taha rohkem prille kanda ning soovid ise oma nägemist korda saada, siis alusta silmaharjutustega.

Prillidest on tehtud äri, mis varjab üht suurt saladust. Prillid põhjustavad silmalihaste laiskust ja kärbumist. Enamus silmanägemisega seotud hädad on tingitud silmalihastest. Ini-

mene saab iseseisvalt parandada oma nägemist, sooritades iga päev 5-10 minutit lihtsaid harjutusi silmalihastele. Prillid jällegi halvendavad silmade tervist. Põhjuseks on silmamunade liikumatus. Kandes prille, inimene pigem keerab pead, kui liigutab silmi, et vaadata teise suunda. Mida vähem saavad silmamunad liikuda, seda nõrgemaks muutuvad silmalihased. Samuti halveneb verevarustus silmas, mis omakorda viib silmakatuni.

Põhjus, miks noored muutuvad lühinägelikeks, peitub pinges silmalihastes. Kui inimene ei suuda enam lõdvestada silmalihaseid pingest, kaob kaugnägemisel teravus. Silma lõdvestunud asend on täiuslikult ümmargune. Selles asendis suudab inimene selgelt näha kaugemale. Vanemas eas muutuvad silmalihased nõrgemaks, mille tulemusena ei suudeta neid pingutada nii palju, et näha selgelt enda ette. Igapäevased harjutused aitavad taastada silmalihaste võimet silma pingutada ja lõdvestada.

HARJUTUS:

Soorita harjutust võimalusel hämaras või pimedas ruumis. Hõõru peopesad soojaks. Pane käed sõrmede koha pealt kokku ja kata peopesadega oma silmad. Püüa katta nii tihedalt, et ükski valgusviht läbi ei pääse, samas jätta silmadele ruumi vabalt avanemiseks. Ava peopesade all silmad. Püüa neid lõdvestada ja tunnetada peopesadest tulevat soojust. Pilguta kiirelt

silmi, et lihaseid rohkem lõdvestada. Seejärel alusta harjutustega:

1. Vaata kümme korda üles ja alla. Seejärel pilguta mitu korda ja lõdvesta silmalihaseid.
2. Vaata kümme korda vasakule ja paremale. Seejärel pilguta mitu korda ja lõdvesta silmalihaseid.
3. Vaata kümme korda vasakule üles ja paremale alla. Seejärel pilguta mitu korda ja lõdvesta silmalihaseid.
4. Vaata kümme korda paremale üles ja vasakule alla. Seejärel pilguta mitu korda ja lõdvesta silmalihaseid.
5. Joonista silmadega viis korda ristkülikut. Vii pilk ülesse keskele ja alusta liikumist paremale. Seejärel pilguta mitu korda ja lõdvesta silmalihaseid.
6. Nüüd joonista silmadega viis korda ristkülikut vastupidises suunas. Seejärel pilguta mitu korda ja lõdvesta silmalihaseid.
7. Joonista silmadega viis korda päripäeva täisringe, kella liikumise suunas, alustades kaheteistkümnest. Seejärel pilguta mitu korda ja lõdvesta silmalihaseid.
8. Nüüd joonista silmadega, viis korda vastupäeva täisringe, alustades ülevalt kella kaheteistkümnest. Seejärel pilguta mitu korda ja lõdvesta silmalihaseid.

9. Viimaks hõõru silmi sõrmenukkidega. See parandab silmade verevarustust. Võta käed eest ja ava silmad, kui oled valmis.

Antud harjutused aitavad prillidest loobuda isegi eluaeg prille kandnud vanuritel. Täpsemaid kirjeldusi võib leida Venemaalt, Zdanovi loengutest, kus ta õpetab erinevaid tehnikaid ravimaks lisaks ka kõõrdsilmsust ja silmakattu!

Vabane rahustitest!

Tänapäeval kirjutavad arstid rahusteid välja väga kergekäeliselt. Noored tarbivad tugevaid antidepressante, et saada üle ärevusest, paanikahoogudest jms. Rohud teevad oma tööd korralikult. Lõikavad ära kõik tunded ja emotsioonid. Mida kauem neid rohtusid tarbida, seda enam muutub keha tundetuks. Lõigates ära negatiivsed, jääb inimene ilma ka positiivsetest emotsioonidest. Pärast selliseid ravimeid on raske kogeda ekstaasi või orgasmi. Me tuleme siia ilma siiski tunnete kogemiseks. Pole mõtet jätta end ilma kogemustest. Kemikaalide tarbimise asemel tuleb tegeleda emotsioonide põhjustega lahendada tunded enda sees.

Vabane alkoholist!

Alkohol on vanakooli meetod meelelahutuseks, mis omab positiivset efekti ainult väga väikestes kogustes. Eesti rahvas on alkoholilembeline, sest joomine aitab maandada pingeid ja inimene vabaneb nii kompleksidest. Iga kord, kui pidu lõppeb mälulünkadega, on tegemist juba ajukahjustusega. Alkohol kahjustab otseselt ajurakkude võimet seoseid luua. Uus generatsioon ei kuulu enam alkoholi leeri. See jook ei tõsta meid enam kõrgele. Avab vaid mõned kanalid ainult ühe veiniklaasiga. Ületarbimine on mõttetu, sest see ei muuda inimest enam ägedamaks. Alkohol teeb zombiks. Zombid on populaarsed ainult multifilmides. Uue põlvkonna mõnuaine on suhkur – täiesti legalne ja saadaval. Seda leidub igal pool su ümber. Olen näinud maailmas inimesi, kes toituvad juba ainult suhkrust.

Vabane suhkrust!

Suhkur on maailmas enimlevinud narkootikum. Teadlaste katsed on tõestanud, et suhkru toime ajule sarnaneb enim kokaiinile. Inimesed tarbivad suhkrut igapäevaselt nii suurtes kogustes, et tolerants on kasvanud väga kõrgele. Lagunemisel tekitab suhkur samu ühendeid, mis alkohol. Valge suhkur on kehale kahjulik. Selle kohta leiab palju materjali internetist. Üks 0,3 liitrine purk Coca Colat sisaldab 11 teelusikat suhkrut. Eesti koolide õpetajad viisid läbi katse, et selgitada välja enim

suhkrut sisaldav toode, kõigi suureks üllatuseks osutus selleks Helluse jogurtijook. Teisel kohal oli energiajook ja siis alles Coca Cola. Kuna tegemist on sõltuvust tekitava ainega, siis ma ei soovita suhkrust loobuda päeva pealt. Kasulik on asendada see loodusliku meega. Naturaalne kuumutamata mesi kannab endas lilleõite väge, mis tugevdab keha immuunsüsteemi ja annab kehale hulganisti väärtuslikke toitaineid.

HARJUTUS:

Võite teha järgmise katse. Ärge sööge üldse magusat nädala jooksul. Võtke nädala suhkrudoos sisse laupäeva õhtul. Teie tolerants suhkrule on alanenud. Tulemuseks on tugev joovastus ja energia üledoos. Järgmine kord proovige kahe nädala pärast uuesti. Siis on efekt juba veelgi suurem. Edaspidi võid alkoholi asemel juua näiteks purgi või kaks coca-colat, et saada piisavalt energiat ja hea tuju tantsimiseks ööklubis või lõbutsemiseks sõprade seltsis. Pikemate pauside tegemine muudab suhkru kehale mürgiseks. Siis ei tasu enam väga suuri koguseid korraga manustada. Mängige suhkruga kuni see veel legaalne on!

Vabane sõltuvustest!

Peale üldlevinud alkoholi või suitsetamise on meil palju sõltuvusi, mida endale ei tunnista või ei pöörata tähelepanu. Sõltuvust võib põhjustada suhkur, sool, kohv, ravimid, teine inimene, facebook, televiisor, arvutimängud, raha peale mängimine. Kõiki harjumusi, milleta te nädalat vastu ei pea, võib pidada sõltuvusteks.

Meie meel januneb meelelahutuse järele. See klammerdub teatud liiki meedia külge. Televiisor ise ei ole halb asi. Tänapäeval on telerid arenenud multimeediakeskusteks, mis suudavad kuvada filme erinevatelt infokandjatelt. Kurjajuur on vaid üks kaabel, mis on teie teleri taha ühendatud. Kui antennikaabel lahti ühendada, saate võtta vastutuse meelelahutuse eest enda peale. Ühendage oma telerile internet või arvuti. Otsige internetist üles need saated või loengud, mis toetavad teie arengut või õpetavad uut ametit. Sisustage targalt oma teleri ees veedetud aeg. Täitke see reklaamivaba ja kasuliku meediaga.

Vabane kohustustest!

Ärge uskuge enam laenudesse, sest see on vaid mäng, millesse on teid palutud, et saada osa teie tähelepanust. Astuge välja oma laenukoormustest. Vahetage vajadusel oma kodu odavamaks vastu. Lülitage üksteise järel välja oma liisingud ja ärge võtke uusi. Puhastage enda mentaalne keha üleliigsetest kohustustest ja te hakkate palju enam rõõmu tundma igast päevast. Osad nõuded ei ole reaalsed. Aasta tagasi esitas korteriühistu 400 €-se nõude minu vastu inkassosse. Nemad omalt poolt lisasid sellele 200 € väljanõude tasu. Korteriühistuga lahendasin ma oma võlgnevuse ära, kuid inkassole jätsin maksmata. Iga kord, kui mulle sealt kirjutati järjekordne ähvarduskiri, vastasin ma meili teel lühidalt ja lakooniliselt: “Teil on valed andmed” või “Teie nõue ei ole õige”, “Summa ei vasta

tõele” jne. Aasta aega me pidasime sellist kirjavahetust, kuni nad mu rahule jätsid. Kõik kohtuähvardused ja muud kurjad kirjad ning telefonikõned oli paljas hirmutamine, mis minu puhul ei toiminud. Neil ei jäänudki kokkuvõttes muud üle kui see lugu unustada. Kuni te ise tunnete, et teil on õigus, ei saa keegi seda ümber lükata.

Vabane kortsudest!

Kortsudest saab lahti kui olla pidevalt teadlik oma näoildest. Hetkel, mil inimene vajub oma muredesse ja jääb päevaunne, muutub tema nägu murelikuks ning näole ilmuvad kortsud. Selle vältimiseks peab olema pidevalt ärkvel.

HARJUTUS:

Harjutage peegli ees näoilmet, kus teil ei ole kortsusid või on need võimalikult väikesed. Hoidke seda nägu iga päev ja harjutage see omale sisse. Teil on autos tahavaatepeegel, mida saab kasutada iga kord, kui satute liiklusummikusse. Selle asemel, et põdeda stressi liikluse pärast, harjutage kortsuvaba nägu peegli ees. Sellise harjutusega treenite oma näolihaseid, mis on ära vajunud ja põhjustavad kortsusid. Edaspidi, kui te suhtlete inimestega, püüdke hoida sisseharjutatud näoilmet, millel puuduvad kortsud. Olge teadlik oma näoildest igal hetkel!

Vabane sundmõtetest!

Meie aju on informatsiooni vastuvõtja. Sellest tulenevalt ei ole paljud mõtted teie omad. Selle asemel, et mõtteid korrutada oma peas, keskenduge asjadele, mis teile rohkem korda lähevad. Asendage ebavajalikud mõtted positiivsete afirmatsioonide ja mantratega. Veel parem kui loobute mõttetust mõtlemisest ja püsite vaikuses.

Vabane negatiivsetest emotsioonidest!

Enamus inimesi on oma emotsioonide orjuses. Reageerides ebameeldivustele annad neile võimu juurde. Kogedes ebateadlikult negatiivseid emotsioone võid langeda masendusse või olla frustreritud.

Peatu!



Hinga!



Lõdvestu!



Tunneta!



Naerata!



Jagan üht praktikat, mis aitab vabaneda ebameeldivast emotsioonist.

HARJUTUS: IGA KORD KUI LÄHED ENDAST VÄLJA,

1. **Peatu** - kui oled kaasa haaratud emotsioonist, ütle endale “Stop!” kas valjult või mõttes. See peab olema nii konkreetne käsk, et aju peatab korra oma mõtete jada.
2. **Hinga** - hinga sügavalt sisse ja pikalt välja. Tee mitu pikka sisse-väljahingamist, et rahustada meeled.
3. **Lõdvestu** - lõdvesta kogu oma keha. püüa korra lõõgastada kõik jäsemed ja tunneta kergust.
4. **Tunneta keha** - vii tähelepanu oma kehale. Kujutle seda ühe suure kookonina, mis kaitseb sind välismaailma eest. Lae oma keha pealispinda oma tähelepanuenergiaga.
5. **Naerata** - too näole naeratus, sest see on signaal sinu kehale, et kõik on korras. Tuleta endale meelde, et see kõik on vaid mäng sinu lõbustamiseks. Ole staar igas elusituatsioonis.

Ole oma filmi staar!

Sinu elu on justkui film. Selle asemel, et etendada mõnd kõrvalosatäitja rolli või osaleda vaid oma filmi massistseenis, võta oma peaosatäitja rolli. Kõik mis toimub sinu filmis, toimub Sinu jaoks. Kõik inimesed, kes sulle tänaval vastu tulevad, on sinu õpetajad. Hakka igale isikule määrama rolle oma filmis. Hakka ise juhtima oma filmi stsenaariumi. Vali oma filmile žanr. Kas sa soovid, et see oleks üks lõputu draama? Muuda see põnevusfilmiks või komöödiaks. Kaasa oma filmi värvikaid figuure, kes muudavad su päevad kirjuks ja etteaimamatuks. Õpi ise neilt olema sama unikaalne ja huvitav. Lisa väike seiklus igasse päeva. Vali ise oma filmile soundtrack. Ole oma filmi superstaar ja sinu maailm järgneb Sinule.

Peata maailm!

Sinu maailm keerleb sinu ümber. Elad enda loodud unenäos ja kõik su ümber aktsepteerivad sind sellisena, nagu sa oled. Selle tõestuseks võid proovida teha midagi täiesti ootamatut. Üllata inimesi enda ümber kas komplimendi või žestiga. Jälgi seejuures teiste inimeste reaktsiooni. Mitte keegi ei tule sind kunagi takistama. Kui sa üllatad teisi piisavalt tugevalt, tardub hetkeks kogu stseen su ümber. Maailm jääb su ees seisma kui sina seda soovid.

Äratus!

Ärata end unest igal teadlikul hetkel. Selle asemel, et vajuda oma mõtetesse tuleviku või mineviku ümber, tuleta endale pidevalt meelde olla ärkvel. Elu käib sinu ümber ainult praeguses hetkes. Tulevikku ega minevikku ei ole olemas, sest praegune hetk on igavene. Püsi praeguses hetkes ja sa hakkad nägema elu kordumatust ja unikaalsust. Ükski olukord ei ole kunagi sama. Ükski situatsioon ei kordu samamoodi. Püsi ärkvel ja sa suudad nautida ka kõige rutiinsemaid tegevusi oma elus. Täida igapäevased tegevused teadlike harjutustega. Hammaste pesu ajal hoia tähelepanu oma hammastel. Suhtle nendega ja täna neid selle eest, et nad on sul alati terved, sirged ja valged. Nii moodi hoolitsed nende eest ka energeetilisel tasandil. Suhtle samuti oma kehaga. Liiklusummikus või bussi oodates tegele teadlikult oma näolihastega, et püsida nooruslik. Tegele võimalikult tihti oma mantrate või unistustega. Iga hetk, kui oled ärkvel, muutub aeg sinu jaoks väärtuslikuks. See ongi sinu kvaliteetaeg.

Aitab virisemisest. Astu välja ohvri rollist. Võta vastutus oma elu eest. Pole vaja karta, mida teised sinust arvavad, sest teisi ei olegi. Sa oled ise selle unenäo looja ja kõik muu on teisejärguline. Lõpeta muretsemine kogu maailma pärast. Tee kõigepealt ennast õnnelikuks. Ära lase millelgi negatiivsel oma päeva rikkuda. Ära usu midagi, mis ei lähe kokku sinu olemusega. Ära loo teistest autoriteete. Ka mina ei ole autoriteet sinu jaoks. Ja-

gan vaid sinuga oma kogemust. Maailm on ainult sinu peas ja on aeg hakata seda uskuma või veel parem - teadma.

Ärata Vaatleja eneses

Sellest hetkest, kui lõpetad hinnangute andmise sündmustele ja siltide kleepimise asjadele või inimeste enda ümber, ärkab sisemine vaatleja, mis on mõistusest kõrgemal. Naudi seda näitemängu, mida elu sulle pakub ning võta sellest maksimaalselt osa. Ole tänulik iga kogemuse eest. Anna võimalus elul end juhtida, ära osuta vastupanu. Kuula oma sisetunnet, mis juhib sind su õigele teerajale.

Sinu uus elu ootab sind ukse taga, just selline, nagu sa ise tellid. Homsest hakkab sinu kõrvus mängima see muusika, mille sa täna oma lugudeloesse välja valisid. Elu on sinu käes kohe, kui oled valmis uskuma, et sa ise valid sellesse kogemusi, sest Sina oled looja.

Authorist



Tallinn 2013

Igor Skalkin on 34 aastane mees, kes elab oma perega hetkel Tallinnas. Kaks ja pool aastat veetnud lastega kodus.

Pärast töölt lahkumist on tal reisimise unistuse täitmiseks olnud piisavalt palju vaba aega. Kolme aastaga reisis läbi üle kahekümne riigi.

Minu lugu

Ma olen teinud elus mitmeid kannapöördeid ning muutnud elu 180 kraadi. Lapsena pidin vahetama tihti lasteaedu ja koole ning kõiki oma sõpru. Esimene ja kõige suurem muutus minu elus oli kolimine Moskvast väikesesse puust linna Eestis. Sündisin ja elasin Moskvast. Kui olin kolme aastane, jättis isa mu ema maha. Kuna mu ema pidi palju tööl olema, veetsin lapsepõlves palju aega nädalases lasteaias. Need karmi korraga lasteaiad olid Moskvast üsna levinud. Kõige saai seal ainult nädalavahetusteks. Elasin emaga kahekesi kuus aastat, kuni ema leidis uue mehe ja võimaluse kolida Tartusse - linna, kus oli õppinud minu vanaisa. Alguses õppisin venekeelses koolis. Neljandas klassi läksin juba eestikeelses kooli ning jätkasin õpinguid kuni ohvitseride kooli lõpetamiseni. Kuna mu vanavanemad küüditati Eestist Siberisse, siis tõi saatust mind tagasi siia. Mu ema suri viis aastat kestnud raske vähihaiguse tagajärjel. Ma olin siis kaheistkümnenda aastane. Mäletan selgelt kui mu vanaisa, kes oli tulnud Moskvast matustele, küsis mu käest, mis ma edasi teen. Ta ütles, et mul ei ole Eestisse enam kedagi jäänud ja kutsus mind endaga kaasa tagasi Moskvasse. Vastasin, et mul on siin noorem vend, kes on vaja üles kasvatada. Vend oli siis alles viie aastane. Kasuisa võttis omale uue naise, kes meid ei armastanud. Kasuisa kasvatamismeetodid olid julmad. Kaheksa aastat hiljem ta suri. Kasuisa sattus hiljem hullumajja ja suri aasta eest. Ma olen mõnes mõttes tänulik selle eest, et mul ei ole olnud hoolivaid vanemaid, kes oleksid mind kasvatanud. Kõik pärandused ja pärandid on läinud minul mööda. Tänu sellele olen pidanud oma eluga ise toime tulema. Keegi ei ole andnud mulle üle enda tõekspidamisi ja kasvatust, mis hoiaks mind kinni suguvõsa mustris. Minu autoriteediks olen olnud mina ise.

Teine suurem kannapööre oli peale seitsmeaastast sõjaväelist karjääri, kui läksin üle äri sektorisse. Alustasin nullist: läksin tööle lihtsaks laopoisiks. Mõni kuu hiljem olin juba osakonna juhataja ning poole aasta pärast logistikajuhi kohustustes. Antud kogemus tõestas mulle, et igas sektoris on võimalik tõusta tippu, kui vaid pingutada ja teha oma tööd täie naudinguga. Ma teenisin laopoisina kopikaid, kuid teadsin, et see on minu kooliraha.

Viimaselt töökohalt lahkudes, tegin oma elus kolmanda kannapöörde. Jätsin kogu oma karjääri sinna paika ning kolisin oma perega maakodusse Lõuna-Eestis. Lülitasin välja telefoni, raadio ja televiisori ning hakkasin talumaja remontima. Pool aastat võttis aega paranemine pingelisest tööst. Mu kaal langes 14 kilo, tuli tagasi soo jätkamise võime ja paranes oluliselt eluisu. Kaks aastat metsade vahel ilma massimeedia ja suurema mürata avasid minus uued kanalid. Hakkasin vastu võtma infot enese seest. Muutus mind ümbritseva maailma ja sündmuste tõlgendus. Ma kohtusin mitmete Eesti nõiade ja šamaanidega. Õppisin neilt tehnikaid ja loitse, mis aitavad mind igapäevaelus nii linnas kui maal. Hetkel tegelen laste kasvatamise-, eraettevõtluse- ja inimeste nõustamisega.

Kolm aastat olen õppinud ja praktiseerinud tantrat. See praktika lisaks paljudele teistele raamatutele ja filmidele on viinud mind ühele lõputule rännakule oma sisemaailma, kus avastada uusi elutahke koos oma partneriga. Meist on saanud loomingu kanalid, mis toovad kirevaid mustreid, värve ja uusi avastusi meie maailma, et muuta see paik valgusküllasemaks Maaks. Pilt minu silmast raamatu kaanel sümboliseerib selle maa lipuvärve. Ma ei ole leidnud teist lippu maailmas, kus oleksid nii selgelt silmatoonid kokku pandud.

Raamatud ja mõtisklused ning filmid maailmakorra ümber: www.taskuraamat.ee

Inglisekeelne blogi vaimsetel teemadel ja motivatsioonikoolituse materjalid: www.iskalkin.wordpress.com

Turundusalased nõuanded ja tarkvara soovitused iPadile ning Macile : <http://www.photoguru.ee/index.php/et/blogi>

Teksti autor	Igor Skalkin
Toimetaja	Anastasia Skalkina
Kujundaja	Igor Skalkin
Fotograaf	Anastasia Skalkina
Kunstnik	Anastasia Skalkina
Kirjastus	Taskuraamat

© Autoriõigused kaitstud

Kõik selles väljaandes kasutatud materjalid kuuluvad autorile. Võõrastele tsitaatidele on lisatud autorite nimed.